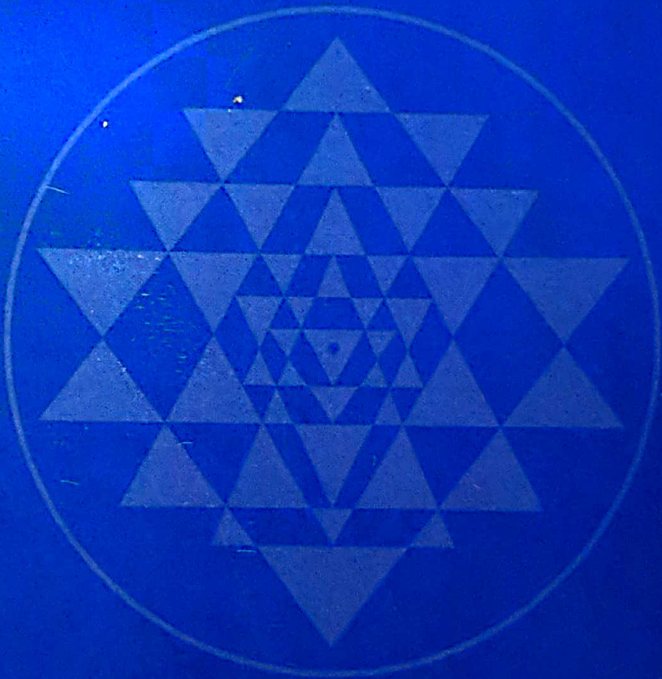
“ આ પુસ્તક તમારું જીવન બદલી નાખશે.. ”

So Be It...

A complete action guide to **Mind Management**

તથાસ્તુ

મનની શક્તિઓની સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા





મૌલિક સોની

“ દુનિયામાં કોઈ પણ વ્યક્તિ જન્મે છે ત્યારે હોશિયાર કે ઠોઠ, સફળ કે નિષ્ફળ, સુખી કે દુઃખી હોતી નથી; પરંતુ તે પોતે તેમ બને છે અથવા તો બનાવવામાં આવે છે... ”

'તથાસ્તુ' શીર્ષક શા માટે...?

એક વખત એક પરિવારમાં પૂજાપાઠ ચાલી રહ્યા હતા. પાઠ દરમ્યાન પંડિતજીએ કહ્યું કે ધર્મશાસ્ત્રોમાં એવું લખ્યું છે કે, "ઘરમાં કે બહાર કોઈએ પોતાના માટે કે કોઈના પણ માટે નકારાત્મક સૂચન ન બોલવું જોઈએ" ત્યારે ત્યાં બેઠેલા એક યજમાને પંડિતજીને પૂછ્યું કે, "આપે જે કહ્યું તે સાચું છે, પરંતુ તેની પાછળનું રહસ્ય મને સમજાવો." પંડિતજીએ કહ્યું કે આપણી ધાર્મિક માન્યતા અનુસાર આકાશમાં ૩૩ કરોડ દેવી-દેવતાઓ સતત પરિભ્રમણ કરતાં હોય છે. તેઓ વારંવાર **'તથાસ્તુ, તથાસ્તુ, તથાસ્તુ'** એમ બોલતાં રહેતાં હોય છે. જો તમે તમારા દીકરાને એવું કહો કે, 'તું તો સાવ બુદ્ધુ છે' તો ઉપરથી અદૃશ્ય અવાજ બોલશે **'તથાસ્તુ'** ('સો બી ઈટ'). આવા વારંવારના પુનરાવર્તનથી તે તેવો થઈ જ જશે. જો તમે એવું બોલો કે, "મારા ગ્રહો ખરાબ ચાલે છે, ધંધામાં મંદી છે કે પછી ઘરમાં બીમારી ચાલ્યા જ કરે છે" તો ઉપરથી અદૃશ્ય અવાજ બોલશે **'તથાસ્તુ'** ('સો બી ઈટ'). આ અદૃશ્ય અવાજ ક્યારે **'તથાસ્તુ'** ('સો બી ઈટ') બોલશે તેની જાણ આપણને હોતી નથી. વારંવાર આવું થવાથી **'તથાસ્તુ'** ('સો બી ઈટ') થઈ જ જાય છે, તેથી કોઈ દિવસ પોતાને કે બીજાને નકારાત્મક સૂચન ન આપવું કે ન બોલવું.

આ તો છે આપણી ધાર્મિક માન્યતા, વૈજ્ઞાનિકો આ વાતને મનોવિજ્ઞાનની પદ્ધતિથી સમજાવે છે કે વિજ્ઞાનના સંશોધન અનુસાર આવાં સૂચનો બોલનારું પોતાનું *'કોન્શિયસ માઈન્ડ'* છે અને **'તથાસ્તુ'** ('સો બી ઈટ') કહેનારું બીજું કોઈ નહીં, પરંતુ પોતાનું જ *'સબકોન્શિયસ માઈન્ડ'* છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે અપાર શક્તિ છે. કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા જે સૂચનો બોલાય છે તેને તે પોતાની અપાર શક્તિઓથી **'તથાસ્તુ'** ('સો બી ઈટ') કહી દે છે.

મનનાં પરીક્ષણો, પ્રયોગો તથા સંશોધનો ઉપરથી વૈજ્ઞાનિકોએ આપેલાં તારણો અને તથ્યોને ધ્યાનમાં રાખીને તથા પોતાના આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને યૌગિક સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરીને ૧૯૯૭માં મારા પૂ. પિતાશ્રીએ **"Brain**

and Mind Power Management" નામનો વર્કશોપ ડિઝાઈન કર્યો હતો.

એક વર્કશોપ દરમ્યાન જ્યારે હું મારા પાર્ટિસિપન્ટ્સને મનની શક્તિઓ વિશે શીખવી રહ્યો હતો ત્યારે મારાથી અચાનક બોલાઈ ગયું કે, "મારે આ વિષય ઉપર એક પુસ્તક લખવું છે." તે સમયે અચાનક મને અંદરથી એવો ભાસ થયો કે, કોઈ મને **'તથાસ્તુ, તથાસ્તુ, તથાસ્તુ'** કહી રહ્યું છે. બસ, એ જ સમયે મેં નક્કી કરી લીધું કે ૧૯૯૭માં મારા પૂ. પિતાજીએ ડિઝાઈન કરેલા આ **"Brain and Mind Power Management"** વર્કશોપમાં આપવામાં આવતાં સ્ટડી મટીરિયલને પુસ્તકનું રૂપ આપીને સમાજના બહોળા વર્ગ સુધી પહોંચાડવું અને તેનું નામ પણ **'તથાસ્તુ'** ('સો બી ઈટ') જ રાખવું.

આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશો...?

મિત્રો,

કુદરતે આપેલી મન તથા મગજની અમૂલ્ય શક્તિઓને સમજવા તથા તેનો ઉપયોગ કરીને જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવા માટે આ અદ્‌ભુત પુસ્તક 'તથાસ્તુ' ('સો બી ઈટ') આપને ખૂબ ઉપયોગી નીવડશે જ. આ માટે **પુસ્તકરૂપી આ માર્ગદર્શકનો જીવનમાં ઉત્તમ ઉપયોગ કરવા માટેના જરૂરી સૂચનો..**

(૧) આ પુસ્તકનો '*વર્કબુક*'ની જેમ ઉપયોગ કરો. તમારા વિચારો અને અનુભવો નોંધતા જાઓ તેમજ તમારા માટે જરૂરી હોય તેવાં *વાક્યો-ફકરા* ઉપર *નિશાન* કરતા જાઓ.

(૨) એક ડાયરી બનાવો અને દરેક ચેપ્ટરમાં આપેલ '*એક્શન પ્લાન*'ના બધા જ મુદ્દાઓ નોંધતા જાઓ. આમ કરવાથી તમે મનની શક્તિઓનો સરળતાથી ઉપયોગ કરી શકશો.

પ્રસ્તાવના

ચિ. મૌલિકભાઈએ પ્રસ્તુત પુસ્તક **'તથાસ્તુ'** (**'સો બી ઈટ'**)માં કોન્શિયસ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડના સ્વરૂપની સુરેખ રૂપરેખા આપી છે, જેમ કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ ચિત્રોની ભાષા સમજે છે (પૃ-૪૧), ચોવીસે કલાક જાગતું રહે છે (પૃ-૪૦), સ્વપ્ન દ્વારા ઉકેલ આપે છે (પૃ-૪૫), ઈચ્છાપૂર્તિ કરે છે (પૃ-૪૧) અને ભાવિ ઘટનાઓનું સૂચન કરે છે (પૃ-૫૨). તેનામાં રોગનિવારકશક્તિ ઉપરાંત ભૂત અને ભવિષ્યની ઘટનાઓનું જ્ઞાન પણ છે અર્થાત્ તે સર્વજ્ઞ છે (પૃ-૫૦-૬૦). મનઃશક્તિઓના વિકાસ માટે પ્રામાણિકતા, મૌન, એકાગ્રતા, પ્રાર્થના, ધ્યાન, ઉપવાસ, ક્ષમા, પ્રેમ વગેરે ગુણો આવશ્યક છે (પૃ-૮૫). આપણાં શાસ્ત્રો આ બધી બાબતોનો સ્વીકાર કરે છે. તમામ શાસ્ત્રોમાં સદ્ગુણોનો સ્વીકાર થયેલો છે. સદ્ગુણોની કેળવણી અને ખીલવણી ઉપર ભાર દીધો છે. મોટા ભાગના ધર્મો મૌન, પ્રાર્થના, એકાગ્રતા, ધ્યાન, ઉપવાસ અને પ્રેમનો સાગ્રહ સ્વીકાર કરે છે. પ્રાર્થનાની શક્તિ સર્વવિદિત છે. મન અને પ્રાણના નિયમનથી એકાગ્રતા સાધી શકાય છે. પ્રતિદિનના અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મન ઉપર કાબૂ મેળવી શકાય છે (અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે-(ગીતા ૬-૩૫); અભ્યાસ-વૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધઃ- પાતંજલ યોગસૂત્રમ્). અષ્ટાંગયોગનું સાતમું સોપાન ધ્યાન છે. મહાવીર સ્વામીને કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં ઉપવાસની પણ મદદ મળી હતી. હજરત મહમ્મદ પયગમ્બરસાહેબને સુદીર્ઘ ઉપવાસ દરમ્યાન સિદ્ધિ મળી હતી. આમ, સાધનામાં ઉપવાસનું વિશેષ મહત્ત્વ અનુભવાયું છે.

આ પુસ્તકમાં પ્રેમ, કરુણા, અભય, ક્ષમા, કૃતજ્ઞતા, વિશ્વાસ, આનંદ આદિ હકારાત્મક લાગણીઓના સ્વીકારની અને નફરત, સ્વાર્થ, ભય, વેર, દ્વેષ, શંકા, ઘૃણા, ક્રોધ, ચિંતા, ઈર્ષ્યા વગેરે નકારાત્મક લાગણીઓના ત્યાગની વાત છે (પૃ-૫૦), જે ભગવદ્ગીતામાં સર્વાંશે સ્વીકારાઈ છે. પ્રેમ, કરુણા અને અહિંસાના બળથી હિંસક પશુઓ પણ અહિંસક બન્યાના દાખલા નોંધાયા છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે મગજની શાંત અવસ્થામાં આલ્ફાથી ડેલ્ટા સુધી પહોંચી શકાય છે (પૃ-૬૩,૬૪). આપણાં તમામ ધર્મકાર્યોના પ્રારંભમાં શાંતિપાઠ દ્વારા શાંતિ સ્થાપવાની વાત છે. તંત્રમાં આ શાંતિયાત્રા ડેલ્ટાથી પણ

આગળ વધતી નિરૂપાઈ છે, જેમ કે પશ્યન્તિ અને પરામાં પહોંચ્યા પછી ક્રમશઃ બિંદુ, અર્ધચંદ્ર, નિરોધિકા, નાદ, ધ્વનિ, પછી છેવટે શક્તિનો પ્રદેશ ઓળંગીને બ્રહ્મપ્રાપ્તિ અનુભવાય છે (શારદાતિલકઃ ૧-૧૧૧,૧૧૨; શ્રીસૂક્તદીપક પૃ-૧૬૮), જે પ્રદેશની વિશેષ વિચારણા મનોવિજ્ઞાન દ્વારા થવી આવશ્યક છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પ્રોગ્રામિંગ માટે સંકલ્પ(પૃ-૭૭), ચિત્રદર્શન (પૃ-૪૧), કુદરતનું ભવ્ય અને મનોહારી દર્શન (પૃ-૭૮, ૭૯) વગેરે ઉપાયો આવકાર્ય છે. આપણાં શાસ્ત્રો પ્રત્યેક ધાર્મિક ક્રિયાના પ્રારંભમાં મનઃશાંતિ અને દૃઢ સંકલ્પને અનિવાર્ય બતાવે છે અને કુદરતના ખોળે કરેલી ઉપાસનાને શીઘ્ર ફલપ્રદ બતાવે છે.

પ્રોગ્રામિંગ માટે ઓછામાં ઓછા ૨૧ દિવસનો અભ્યાસ બતાવ્યો છે (પૃ-૮૫). આપણાં શાસ્ત્રો અનુષ્ઠાનો માટે ૨૧, ૩૧, ૪૧, ૭૧ દિવસ; ૩, ૬, ૯ માસ તેમજ ૧, ૩, ૬, ૯ અને ૧૨ વર્ષ સુધીના સમયગાળા બતાવે છે. આટલા સુદીર્ઘ સમયમાં પ્રોગ્રામિંગ થઈ જવાથી ફલપ્રાપ્તિ થાય છે જ. શાસ્ત્રકથિત નિત્યકર્મોમાં ત્રિકાળ સંધ્યામાં એટલે કે દિવસમાં ત્રણ વખત શુદ્ધિપ્રક્રિયા; પાપનાશ પ્રક્રિયા; સૂર્યોપસ્થાન દ્વારા આંખ, કાન આદિ ઈન્દ્રિયોની નીરોગિતા તેમજ દીનતારહિત શતાયુ થવા માટેની પ્રાર્થનાનું વિધાન છે.

પરશુરામ કલ્પસૂત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઊઠતાંની સાથે જ તંદ્રાવસ્થામાં રહેલો ઉપાસક પોતાના સહસ્રદલ-કમલની મધ્યમાં રહેલા સદ્‌ગુરુનાં શ્રીચરણોમાંથી નીકળતી અમૃતધારાથી પોતાના સમગ્ર શરીરને આપ્લાવિત કરે છે. તે પછી અનાહત (હૃદય) કમલમાં ઈષ્ટ દેવતાના પ્રકાશિત મુખનું ધ્યાન તેમના(ઈષ્ટ દેવતાના) મુખારવિંદનાં શ્વેત-રક્તિમ રંગથી પોતાના સમગ્ર શરીરને રંગી દે છે (રામેશ્વરવૃત્તિ-પરશુ. ૨-૨; પૃ.૬૯). આ જ રીતે શાક્તી દીક્ષામાં સુષુમ્ણાસ્થિત પ્રકાશ લહરીઓ દ્વારા પોતાનાં સઘળાં પાપને બાળી દેવાની વાત વૃત્તિકાર રામેશ્વરજી પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ સાથે કરે છે કે આવી પ્રક્રિયાઓમાં અનુભવ થવો જ જોઈએ, અહીં ભાવના ન ચાલે (પાપસ્ય દાહ એવ, ન ભાવનમ્ - રામેશ્વર.પરશુ.૧-૩૬, પૃ.૫૭).

દેવપૂજા વખતે કરાતા અંતર્યાગમાં સુષુમ્ણાસ્થિત કુંડલિની-અગ્નિમાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ આદિ નબળાઈઓની આહુતિ આપીને તેઓના દહનનો અનુભવ

ઉપાસક કરે છે. આમ, આવી ચિત્રાત્મકતા દ્વારા પ્રોગ્રામિંગ થયા કરે છે. આ એક પ્રકારનું સેલ્ફ હિપ્નોસિસ છે.

ઉત્કૃષ્ટ સમાજની રચના માટે વ્યક્તિમાં સાત્ત્વિકતાનું આરોપણ અનિવાર્ય છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે બાળક ગર્ભમાં આવે તે પહેલાં જ માતા-પિતાએ તૈયારી કરવાની હોય છે. ગર્ભ રહ્યા પછી અને જન્મ થયા પછી સંસ્કાર આપવા આવશ્યક છે (પૃ.૯૫-૯૮). આપણાં શાસ્ત્રોમાં ઉત્તમ સંતાનની પ્રાપ્તિ માટે અર્થાત્ ઉત્તમ આત્માને આકર્ષવા માટે લગ્ન પછી પતિ-પત્નીએ ત્રણ વર્ષ સુધી પોતપોતાના મનને કેળવવાનું જણાવ્યું છે.

સમય પાક્યે શુદ્ધ તિથિ-નક્ષત્ર અને ગ્રહબળ મેળવીને રાત્રિકાળમાં ગર્ભધારણની પ્રક્રિયા નિરૂપી છે, જેમાં દુન્યવી આવેગ હોતો નથી. પતિ-પત્ની માતા-પિતાના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈને ઉત્તમ આત્માને આકર્ષે છે. આની પૂર્વતૈયારીરૂપે દિવસના કાળમાં ગર્ભાધાન સંસ્કારવિધિ કરવાનું કહ્યું છે. ગર્ભ રહ્યા પછી બીજા મહિને પુંસવન અને આઠમા મહિને સીમંતોન્નયન સંસ્કારનું વિધાન છે.

સંતાનના જન્મ પછી તુરત જ જાતકર્મ, છઠ્ઠા દિવસે ષષ્ઠીપૂજા, બારમા દિવસે નામકરણ, ચોથા મહિને નિષ્ક્રમણ, પાંચમા મહિને ભૂમ્યુપવેશન, છઠ્ઠા મહિને અન્નપ્રાશન; બે, ત્રણ કે પાંચમા વર્ષે ચૌલ (બાબરી), આઠમા વર્ષે ઉપનયન અને તે પછી વેદાધ્યયન, લગ્ન અને છેલ્લે અંતિમ સંસ્કારનું વિધાન છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં સદ્ગુણોના સ્વીકાર અને દુર્ગુણોના ત્યાગ ઉપર ભાર દીધો છે. આ વાત ભગવદ્ગીતામાં વિસ્તારથી નિરૂપાઈ છે. પ્રોગ્રામિંગ માટે સંશયરહિત દૃઢ વિશ્વાસ કેન્દ્રસ્થાને છે. ગીતામાં શ્રદ્ધાનું નિરૂપણ થયેલું છે (૪-૩૯); સંશયને વિનાશક પરિબળ કહ્યું છે(સંશયાત્મા વિનશ્યતિ-૪-૪૦) અને જ્ઞાન દ્વારા શાંતિની પ્રાપ્તિ સૂચવી છે.

આ પુસ્તકમાં નિરૂપાયેલાં એકાગ્રતા, રોગ-પ્રતિકારકશક્તિ, અંતરાત્માનો અવાજ, ભાવિ ઘટનાના સંકેતો, ટેલિપથી, વિચાર-વાચન વગેરેનો સ્વીકાર આપણાં શાસ્ત્રોમાં થયેલો છે.

શિવસંકલ્પ-સૂક્ત (શુક્લ યજુઃ સંહિતા ૩૪-૧થી ૬)માં મનના સ્વરૂપનું સુરેખ ચિત્રણ છે, જેમાં નિર્દિષ્ટ સિદ્ધાંતોને મનોવિજ્ઞાને સ્વીકાર્યા છે. આપણાં શાસ્ત્રો મન અને આત્માને ભિન્ન માને છે. આ પરિસ્થિતિમાં જો મનોવિજ્ઞાન એવો સિદ્ધાંત સ્વીકારે કે 'સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં આત્માનું પ્રતિબિંબ ઝિલાય છે' તો સબકોન્શિયસ

માઈન્ડની અગણિત અને અમર્યાદિત શક્તિઓનો સિદ્ધાંત આપણાં દર્શનો સાથે સુસંગત બની શકે.

આ પુસ્તક નવલકથાની જેમ ઝડપી વાંચી જવાનું નથી, પરંતુ પાઠ્યપુસ્તકની જેમ ધીરજ-પૂર્વક સમજતા રહીને તેનો અભ્યાસ કરવાનો છે, વિગતોને પચાવવાની છે અને પુનરાવર્તન કરવાનું છે. સમજણ પાકી થયા પછી બીજી જ ક્ષણે અમલમાં મૂકવાનું શરૂ કરવાનું છે. ધીમે ધીમે આ દ્વારા ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક બંને પ્રકારના લાભ મળતા થઈ જશે.

ભૌતિક લાભઃ- માતા-પિતાનું સ્વબાળક પ્રત્યેનું, ઓફિસમાં અધિકારીનું, શાળા-કોલેજમાં શિક્ષકનું (અર્થાત્ મનુષ્યનું અન્ય પ્રાણીઓ સાથેનું) વર્તન બદલાઈ જશે. પ્રત્યેક સંપર્ક પ્રેમપૂર્ણ બનીને સુખ અને શાંતિનો સર્જક બની રહેશે.

આધ્યાત્મિક લાભઃ- વ્રત, પૂજા, ઉપવાસ, જપ, તપ, આદિ સમજપૂર્વકના પ્રોગ્રામિંગના ખ્યાલ સાથે કરવાથી મહત્તમ લાભ મેળવતાં મેળવતાં છેવટે વેદાંત-સમ્મત નિદિધ્યાસન સિદ્ધ કરીને તે પછી ક્રમશઃ સવિકલ્પક સમાધિનો પ્રદેશ પાર કરીને અને નિર્વિકલ્પક સમાધિમાં પ્રવેશ મેળવી બ્રહ્મભાવ (બ્રાહ્મીસ્થિતિ) માં પહોંચી શકાય છે.

આમ, પ્રસ્તુત પુસ્તક સમાજને ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડશે એવી મારી દૃઢ શ્રદ્ધા છે. આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કર્યા પછી જ વર્કશોપમાં પ્રવેશ અપાવો જોઈએ કે, જેથી મહત્તમ લાભની પ્રાપ્તિ થઈ શકે.

ચિ. મૌલિકભાઈએ સરળ શૈલીમાં જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને સફળતા મેળવવાના મનોવિજ્ઞાનને સમજાવીને સમાજ ઉપર ઉપકાર કર્યો છે. ભવિષ્યમાં આવાં પુસ્તકો દ્વારા મનોવિજ્ઞાનનાં ગૂઢરહસ્યોને તેઓશ્રી પ્રકાશિત કરતા રહે અને તેમના પિતાશ્રી સમાધિપ્રાપ્તિનાં સોપાનો અને યોગનાં મનોવૈજ્ઞાનિક રહસ્યો વિશે લખે એવી શુભકામના.

પ્રો. ડૉ. હરનારાયણભાઈ ઉમાશંકર પંડ્યા
એમ.એ. (ગોલ્ડ મેડાલિસ્ટ),
પીએચ.ડી., શાસ્ત્રી (પ્રાઇઝ)., કાવ્યતીર્થ.
અધ્યક્ષ, શ્રી ગુર્જર વિદ્વત્ પરિષદ.
રાજ્ય તેમજ કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા સમ્માનિત

૧૫, આમ્રકુંજ સોસાયટી,
ડૉ. મુકુંદ જાનીના દવાખાના સામે,
કલોલ (ઉ.ગુ.) ૩૮૨૭૨૧ જિ. ગાંધીનગર
ફોન : (૦૨૭૬૪)૨૨૦૦૯૭, ૦૯૬૩૮૦૩૦૭૯૭
તા. ૦૪-૦૩-૨૦૦૭

'તથાસ્તુ' સૌને ફળો!

આજનો યુગ તે અજંપાનો યુગ, તણાવનો યુગ, તીવ્ર સનેપાતનો યુગ. આજના માનવીને ચેન નથી, સાત્ત્વિક આનંદ નથી અને સાચું સુખ નથી, એ પીખાઈ રહ્યો છે. અનેક ખેંચાણો દ્વારા તે ભીંસાઈ રહ્યો છે. ચિંતા, ભય અને અસલામતીની ભયાનક ભૂતાવળ દ્વારા અનેક સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા આજના માનવીને તલાશ છે; તન, મન, હૃદય અને આત્માની ચતુર્વિધ સ્વસ્થતાની.

પરંતુ માનવી તેની ચાર સ્વસ્થતાની ખોજ કરે છે, બહારની દુનિયામાં- મોજશોખમાં, શરાબના નશામાં, કેફી દ્રવ્યોના સેવનમાં, બેફામ ઉપભોક્તાવાદમાં અને ભૌતિક પ્રાપ્તિઓમાં પણ એ ખોજ વ્યર્થ પુરવાર થાય છે. બહારના જગતમાં ક્યાંય સ્વસ્થતાની ખાણ એને જોવા મળતી નથી. પરિણામે તે વધુ હતાશ બનતો જાય છે, વધુ દુઃખી થતો જાય છે અને એનું વ્યક્તિત્વ છિન્ન-ભિન્ન થતું જાય છે.

આ આપત્તિઓમાંથી છુટકારો મેળવવા એણે કયાં દેવ-દેવી, ઓલિયા કે પીરનું શરણું શોધવું એ એના વર્તમાન અસ્તિત્વનો પેચીદો પ્રશ્ન છે. એની ચતુર્વિધ સ્વસ્થતા અને સુખ માટેની પ્રાર્થનાઓ અને અપેક્ષાઓને **'તથાસ્તુ' ('સો બી ઈટ')** કહે એવું અમોઘ બળ તો છે જ, પણ તે તેની ભીતરમાં છે. એ છે એનું મન. કોન્શિયસ માઈન્ડ તો ખરું જ; પણ વિશેષ કરીને એનું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ. એ જાણે કે એને સાદ દઈ રહ્યું છેઃ "હે ત્રસ્ત માનવી! હું તારો હમદર્દ મિત્ર છું, તારો વિશ્વાસુ, સાથીદાર અને સહાયક છું" એ આહ્‌વાન કરે છે :

'હે મનુષ્ય! અપને મન મેં ડૂબ કર, પા જા સુરાગે જિંદગી.'

માનવીના સુખની અખૂટ દોલત તો એના ભીતરી મનમાં પડેલી છે, એ કસ્તૂરીમૃગના પેટના ઊંડાણમાં ધરબાયેલી કસ્તૂરી જેવી જ એક અણમોલ સંપદા છે, પણ! ખુદ મૃગ જ એનાથી અજાણ છે. એવું જ બન્યું છે માનવીના કિસ્સામાં. એના સુખની કસ્તૂરી એટલે કે એક જાદુઈ તિલસ્મી - તેનું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ! અને છતાં માનવી તેનાથી તદ્દન અજાણ! કેવી કમનસીબી!

માનવીએ પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડને ઓળખવાનું છે; એને વિશ્વાસમાં લેવાનું છે અને એમાં રહેલી અખૂટ ઊર્જાનો ઉપયોગ કરી પોતાના જીવનને ચારેય પ્રકારનાં સુખ વડે ધન્ય બનાવવાનું છે. એ મન તો હરઘડી **'તથાસ્તુ'** (**'સો બી ઈટ'**)ના આશિષ આપવા તૈયાર જ હોય છે. એ માટે જરૂર છે એને પારખી, મિત્ર બનાવી, કોન્શિયસ માઈન્ડના ચાલકબળ અને સારથિ બનાવવાની.

એ કેવી રીતે કરી શકાય એની સઘળી માનસશાસ્ત્રીય પ્રવિધિ શ્રી મૌલિક સોનીએ એમના આ અમૂલ્ય માર્ગદર્શક ગ્રંથ **'તથાસ્તુ'** (**'સો બી ઈટ'**)માં નિરૂપી છે. શ્રી સોની પાસે આ મનોવૈજ્ઞાનિકવિદ્યાનું ઊંડું જ્ઞાન છે; એ જ્ઞાનને કાર્યાન્વિત કરવાની આવડત પણ છે. અનેક તાલીમવર્ગો યોજવાનો લાંબા સમયનો અનુભવ છે અને કોઈ પણ જાતના પૂર્વગ્રહ વિના માનવી માત્રને એની ચતુર્વિધ સ્વસ્થતાની ખોજ કરવા માટે સહાય કરવાની ભાવના છે. માનવીના ભીતરનાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિજન્ય ત્રિવિધ દોષોના નિવારણ માટેના નિદાન અને ઉપચારની ક્ષમતા પણ એમનામાં છે.

'તથાસ્તુ' (**'સો બી ઈટ'**)ના આશિષ પામવા હર કોઈ સાધક શ્રી સોની દ્વારા નિર્દિષ્ટ સાધના કરી શકે એવી એ સરળ છે, સહજ છે. એ સાધના કરનાર સૌને મારી શુભેચ્છા છે.

શ્રી સોનીએ આજના માનવીને 'દિવ્ય જીવન'નું સ્વપ્ન હાંસલ કરવા માટે 'તથાસ્તુ' ('સો બી ઈટ') જેવું એક ખૂબ જ ઉપયોગી સાધન ઉપલબ્ધ કરી આપ્યું છે, તે બદલ અભિનંદન..

– ડૉ. દાઉદભાઈ એ. ઘાંચી
(પૂર્વ ઉપકુલપતિ)
ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ.

પાંચ હાટડી બજાર,
કલોલ (ઉ.ગુ.) ૩૮૨૭૨૧ જિ. ગાંધીનગર
તા. ૧૩-૦૨-૨૦૦૭

અનુક્રમ...

એક હકારાત્મક અભિયાન ■

એક અદૃશ્ય અવાજ ■

શું તમે જાણો છો? ■

મગજ અને મનનો સામાન્ય ખ્યાલ ■

પૂર્વભૂમિકા

...એક અદ્ભુત શરૂઆત



■ એક હકારાત્મક અભિયાન...

દુનિયામાં દિવ્ય સમાજના નવનિર્માણ માટે જુદાજુદા અનેક પ્રકારના શિબિર અને વર્કશોપ ચાલી રહ્યા છે, જે આ પ્રમાણે છે...

૧. ટ્રાન્સેન્ડેન્ટલ મેડિટેશન
૨. વિપશ્યના
૩. આર્ટ ઓફ લીવિંગ
૪. ઓશો રજનીશજીનું મેડિટેશન
૫. સિદ્ધ સમાધિયોગ
૬. તાઈ - ચી
૭. બ્રેઈન વેવ સિન્ક્રોનાઈઝર (માઈન્ડ મશીન)
૮. ક્વોન્ટમ હીલિંગ
૯. અવેકન ધ જાયન્ટ વિધિન
૧૦. હિપ્નોસિસ
૧૧. ફોટોગ્રાફિક યાદશક્તિ
૧૨. ન્યુરો લિંગ્વિસ્ટિક પ્રોગ્રામિંગ
૧૩. સિલ્વા માઈન્ડ કંટ્રોલ મેથડ
૧૪. ડેલ્ટા માઈન્ડ ડાઈનેમિક્સ
૧૫. મેના-ફોર્સ પાવર
૧૬. ઓટો-જેનિક ટ્રેનિંગ
૧૭. રેકી

૧૮. પ્રાણિક હીલિંગ
૧૯. સોમો-સાઈકિક પાવર
૨૦. પેરામેડિકલ થેરાપી
૨૧. તાવરિયાજીનું રીધમિક બ્રીધિંગ
૨૨. યોગ
૨૩. બ્રહ્માકુમારીનો રાજયોગ
૨૪. બાબાજીના ક્રિયાયોગ
૨૫. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા
૨૬. પ્રભુભક્તિ
૨૭. **જુદા-જુદા ધાર્મિક પંથોના પોતાના રસ્તા**

ઉપરના લિસ્ટ પ્રમાણે અત્યારે દુનિયામાં 'દિવ્ય સમાજ'ના નવનિર્માણ માટે જુદાજુદા અનેક પ્રકારના શિબિર અને વર્કશોપ ચાલી રહ્યા છે. આ બધાંનો હેતુ એક જ હોય છે પોતાની **આંતરિક ચેતના** એટલે કે પોતાના મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરીને ધ્યેયપ્રાપ્તિ દ્વારા જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને તંદુરસ્તી મેળવવી.

અમે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન, યૌગિક સિદ્ધિઓ, વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો અને મેનેજમેન્ટ તેમજ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને મનની શક્તિઓને વિકસાવવાનો એક અદ્‌ભુત વર્કશોપ તૈયાર કર્યો છે, જેમાં વૈજ્ઞાનિક રીતે કોન્શિયસ માઈન્ડની કેળવણી દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને જીવનમાં ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે પ્રોગ્રામ કરવાનું શીખવવામાં આવે છે.

ઉપર્યુક્ત અભિયાનમાં અમારા 'બ્રેઈન એન્ડ માઈન્ડ પાવર મેનેજમેન્ટ' વર્કશોપને પુસ્તક સ્વરૂપે વધારો કરતો અમારો આ સ્વલ્પ પ્રયાસ છે. મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરતાં શીખીને જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવા અને દિવ્ય સમાજના નવનિર્માણ માટે હું આપને આમંત્રું છું...

■ એક અદૃશ્ય અવાજ...

મિત્રો, તમે અત્યારે આ પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો. અચાનક કોઈ અદૃશ્ય વ્યક્તિનો અવાજ તમારા કાને પડે છે અને તેની સાથે તમે વાતો શરૂ કરી દો છો.



અદૃશ્ય અવાજ : શું તમે મને મળવા માગો છો?

તમે : કોણ?

અદૃશ્ય અવાજ : હું એક એવી વ્યક્તિ છું, જે તમને સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, તંદુરસ્તી અને ઈચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત કરાવી શકું છું. શું તમે મને ઓળખો છો?

તમે : હાસ્તો વળી, આ બધું તો હું જાતે મારી શક્તિથી જ કરી શકું ને!

અદૃશ્ય અવાજ : બિલકુલ સાચું! પરંતુ તમે તમારી શક્તિઓને હજી સુધી બરાબર ઓળખતા જ નથી એવો મારો દાવો છે.

તમે : અરે! મને તમારા આવા ઉત્તરથી આશ્ચર્ય થાય છે.

અદૃશ્ય અવાજ : સુનીલભાઈ, તમે આશ્ચર્યચકિત ન થાઓ, કારણ કે જ્યારે હું તમારી જ ઓળખાણ તમારી સાથે કરાવીશ ત્યારે તમે પણ મારી વાત સાથે સહમત થઈ જશો અને તમારું આશ્ચર્ય પણ દૂર થઈ જશે.

તમે : ખરેખર! અને તમને મારા નામની કેવી રીતે ખબર પડી?

અદૃશ્ય અવાજ : હું તમારા વિશે બધું જ જાણું છું, કારણ કે હું તમારી અંદર રહેલી એવી શક્તિ છું કે જે તમને કોઈ પણ કાર્યમાં સફળતા અપાવવા સક્ષમ છે. "હું તમારું મન છું." મારા પ્રકારો, મારી કાર્યપદ્ધતિ, વિશેષતાઓ અને શક્તિઓ હું તમને જણાવીશ અને તેનો ઉપયોગ જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, તંદુરસ્તી અને ઈચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે કેવી રીતે કરવો તે પણ આ પુસ્તકમાં બતાવીશ.

તમે : ધન્યવાદ! તમે ખરેખર મારા જીવનમાં એકદમ સાચા સમયે આવ્યા છો, અત્યારે મને તમારી ખૂબ જ જરૂર છે.

અદૃશ્ય અવાજ : તમે સાચું જ વિચારો છો સુનીલભાઈ, અત્યારે આ પુસ્તક તમારા પાસે છે તે જ બતાવે છે કે તમે હવે તમારી હાલની પરિસ્થિતિમાંથી વધારે સારી પરિસ્થિતિ તરફ પ્રગતિ કરવાની શરૂઆત કરી રહ્યા છો. તો આવો આપણે આગળ વધતાં પહેલાં જીવનમાં સતાવતા કેટલાક પ્રશ્નો જોઈએ...



■ શું તમે જાણો છો ...?

તમારી આસપાસની દુનિયામાં જો તમે અવલોકન કરશો તો તમારા મનમાં અમુક પ્રશ્નો ચોક્કસ ઉદ્ભવશે જ, જેવા કે શા માટે..?

- એક વ્યક્તિના જીવનમાં બધું સારું જ થાય છે, જ્યારે બીજાને ખૂબ જ સહન કરવું પડતું હોય છે.
- એક દીકરો ખૂબ જ હોશિયાર, આજ્ઞાંકિત, જવાબદાર અને ગંભીર હોય છે, જ્યારે બીજો ભુલકણો, બિનજવાબદાર અને તોફાની હોય છે.
- બે બહેનોમાં એકનું લગ્નજીવન ખૂબ જ આનંદિત હોય છે, જ્યારે બીજી લગ્ન પછી દુઃખી અને હતાશ રહે છે.
- એક માણસ આનંદિત, સુખી અને સમૃદ્ધ હોય છે, જ્યારે બીજો ગરીબ, દુઃખી અને દયનીય હોય છે.
- ડિગ્રીમાં ડિસ્ટિંક્શન માર્ક્સ મેળવેલો યુવાન ઈન્ટર્વ્યૂમાં પસંદગી નથી પામતો, જ્યારે સેકન્ડ ક્લાસ મેળવેલા યુવાનની પસંદગી થઈ જાય છે.
- એક વ્યક્તિ ખૂબ કમાતી હોવા છતાં ડિપ્રેશનનો ભોગ બનતી હોય છે અને બીજી વ્યક્તિ સામાન્ય પગારદાર હોવા છતાં મોજ અને આનંદથી જીવતી હોય છે.

- એક દર્દી પોતાના અસાધ્ય રોગમાંથી ઝડપી સારો થઈ જાય છે, જ્યારે બીજો તેવા જ રોગથી મૃત્યુ પામે છે.
- અમુક વ્યક્તિ પોતાના ધંધા-વ્યવસાય કે નોકરીમાં ખૂબ જ સફળતા મેળવે છે, જ્યારે બીજા સખત મહેનત કરવા છતાં નોંધપાત્ર પ્રગતિ કરી શકતા નથી.
- અમુક વ્યક્તિ આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય છે અને મજબૂત મનોબળ ધરાવે છે, જ્યારે બીજા ચિંતિત તેમજ કાલ્પનિક ડર કે ફોબિયાના શિકાર હોય છે.
- અમુક વ્યક્તિ એક પછી એક સફળતા મેળવે છે, જ્યારે બીજા સદંતર નિષ્ફળતા જ મેળવ્યા કરે છે.

તમે વિચારતા હશો કે આ બધા જ પ્રશ્નો સાવ સાચા છે. તમે એવું જોયું પણ હશે કે અમુક પ્રશ્નો તો તમારા જીવનમાં પણ લાગુ પડે છે. તમે આનો જવાબ મેળવવા માટે અને સાચી દિશા જાણવા માટે ઘણી મથામણ કરી રહ્યા હશો. ખરેખર તો આના જવાબો બહાર નહીં, પરંતુ તમારી અંદર જ રહેલા છે.

અમેરિકન સાઈકોલોજીના પિતા સમાન વૈજ્ઞાનિક ડૉ. વિલિયમ જેમ્સના (૧૮૪૨-૧૯૧૦) મત મુજબ શક્તિઓનો અનંત ભંડાર આપણા મનની અંદર છે, પરંતુ આપણે તે જાણી શક્યા નથી. દુનિયાના મોટા ભાગના માણસો મન શું છે, તેની શક્તિઓ કેવી હોય, કેટલા પ્રમાણમાં હોય અને તેનો ઉપયોગ જીવનમાં કેવી રીતે થાય..? તેના વિશે ખૂબ જ ઓછું જાણે છે.

ઉપરના પ્રશ્નો ઊભા થવાનું મુખ્ય કારણ જ મનની શક્તિઓ વિશેની આપણી અજ્ઞાનતા છે. સરળ ભાષામાં લખાયેલું આ પુસ્તક મગજ અને મનનું સ્વરૂપ તથા તેની શક્તિઓ વિશેની જાગૃતિ લાવીને આવા ઘણા પ્રશ્નોના ઉત્તર મેળવવામાં આપને મદદરૂપ થશે જ. તો આવો આપણે સૌપ્રથમ સમજીએ મગજ અને મન એટલે શું..?

■ મગજ અને મનનો સામાન્ય ખ્યાલ...

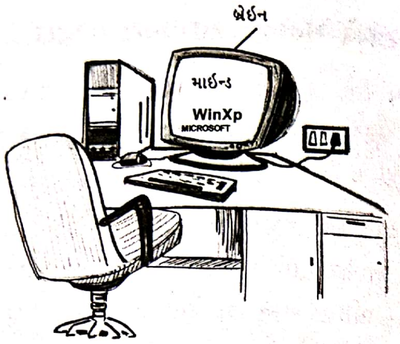
સામાન્ય રીતે જો કોઈને પૂછવામાં આવે કે **મગજ (બ્રેઈન) અને મન (માઈન્ડ) એટલે શું?** તો તે કહેશે કે બંને એક જ વસ્તુ છે, પરંતુ હકીકત સાવ જુદી જ છે.

ડૉ. વિલિયમ જેમ્સે (૧૮૪૨-૧૯૧૦) **'પ્રિન્સિપલ ઓફ સાઈકોલોજી'**માં આપેલ સાબિતી અનુસાર **મગજ એ આપણા શરીરનો એક ભાગ છે;** તે એક ભૌતિક વસ્તુ છે; જેને આપણે **જોઈ શકીએ છીએ; સ્પર્શી શકીએ છીએ** અને તેનું ઓપરેશન પણ થઈ શકે છે.

જ્યારે **મન એ તો વીજળી જેવું અદૃશ્ય છે; ખૂબ જ શક્તિશાળી છે;** જે આપણા શરીરના અણુઅણુમાં અદૃશ્યરૂપે હાજર હોય છે. તે શરીરનાં તમામ તંત્રોનું સંચાલન કરે છે. મગજ પણ તેની જ શક્તિ વડે કાર્યરત રહે જ છે અર્થાત્ મગજનું પ્રેરકબળ **'મન'** છે.

ઉદાહરણ સ્વરૂપે મગજ એ ***ટ્યૂબલાઈટ*** જેવું છે અને મન એ ***વીજળી*** જેવું છે. **જો વીજળી હશે તો જ ટ્યૂબલાઈટ પ્રકાશિત થશે તેવી રીતે મનનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો જ મગજ કાર્ય કરી શકશે.**





કોમ્પ્યુટર સાથે જો મગજ અને મનને સરખાવવામાં આવે તો મગજ એ *હાર્ડવેર* જેવું છે, જ્યારે મન એ *ઓપરેટિંગ સિસ્ટમ* જેવું છે. જેના દ્વારા જુદા જુદા સોફ્ટવેર ચાલે છે. આ બાબતની વિસ્તૃત ચર્ચા આગળના ચેપ્ટરમાં જોઈશું.

મનનું સ્વરૂપ સમજવા માટે સૌપ્રથમ મગજનું સ્વરૂપ સમજી લેવું જરૂરી છે. આવો આપણે જોઈએ મગજનું સ્વરૂપ...

ચેપ્ટર : ૨

મગજનું સ્વરૂપ

- મગજ
- મગજના ભાગો
- મગજનાં કાર્યો, વિશેષતાઓ અને શક્તિઓ

મગજ

...દુનિયાનું સૌથી શક્તિશાળી યંત્ર

મ ગ જ નું સ્વ રૂ પ

■ મગજ (બ્રેઇન)...

મગજને જેટલું શક્તિશાળી કલ્પવામાં આવે છે તેના કરતાં તે અનેકગણું શક્તિશાળી છે. તે ડોક્ટરો, નિષ્ણાતો અને વૈજ્ઞાનિકોના માનવા કરતાં પણ વધારે શક્તિશાળી છે. મગજ અને મન ઉપર અત્યાર સુધીમાં થયેલાં સંશોધનો ઉપરથી વૈજ્ઞાનિકોએ એવું તારણ આપ્યું છે કે **મોટા ભાગના માણસો તેમની પાસેની મગજ અને મનની શક્તિનો આશરે ૧૦% જ ઉપયોગ કરે છે, જ્યારે આશરે ૯૦% શક્તિ તો વપરાયા વિનાની જ પડી રહે છે.**

એક માન્યતા અનુસાર મગજનું કદ, વજન અને કાર્યક્ષમતા વારસાગત હોય છે, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક સંશોધન અનુસાર માનસિક કસરતો, ધ્યાન, રિલેક્સેશન, પ્રાણાયામ અને 'માઈન્ડ મશીન'થી ૭૦ વર્ષે પણ મગજની કાર્યક્ષમતા વધારી શકાય છે.

બ્રેઈન સાયન્સના અભ્યાસ પરથી મોસ્કો યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર અને વૈજ્ઞાનિક પેટર કોઝમિક અનોખીને ૧૯૭૩માં એવું તારણ આપ્યું કે, "૧.૫ કિ.ગ્રા. વજન ધરાવતા માનવ-મગજમાં 1×10^{12} (૧૦૦ અબજ) બ્રેઈન સેલ્સ છે.: આ સેલ્સને 'ન્યુરોન્સ' પણ કહેવામાં આવે છે. પ્રત્યેક ન્યુરોનને ડાળીઓ

એટલે કે શાખાઓ હોય છે, જેને 'ડેન્ડ્રાઇટ' કહેવાય છે. દરેક ન્યુરોન આ ડેન્ડ્રાઇટ દ્વારા બીજા એકથી દસ હજાર ન્યુરોન સાથે જોડાણ ધરાવે છે. આ ડેન્ડ્રાઇટની લંબાઈ ૧ મિ.મી. થી ૧.૫ મીટર જેટલી હોય છે. એક ન્યુરોન સેકન્ડના સોળમા ભાગમાં હજારો જોડાણોમાંથી હજારો સિગ્નલ મેળવે છે અને મોકલે છે. વૈજ્ઞાનિક પેટર કોઝમિક અનોખીનના મત અનુસાર દરેક ન્યુરોન આંખના પલકારા કરતાં પણ ઓછા સમયમાં ૧૦,૦૦૦ કરતાં વધારે ન્યુરોન્સની સાથે સિગ્નલની આપ-લે કરે છે. આ પ્રક્રિયા જ આપણાં જ્ઞાન, બુદ્ધિ અને યાદશક્તિનાં કાર્યો માટે જવાબદાર હોય છે. આ પ્રક્રિયામાં ખલેલ પડે તો માનસિક દર્દો થાય છે.

■ મગજના ભાગો...

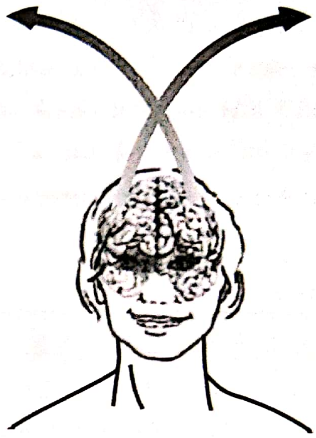
કેલિફોર્નિયન યુનિવર્સિટીના પ્રો. રોઝર સ્પેરી અને પ્રો.રોબર્ટ ઓર્નસ્ટેઇન નામના વૈજ્ઞાનિકો મગજના સંશોધન પરથી એવા તારણ ઉપર આવ્યા કે મગજ બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છેઃ **નાનું મગજ અને મોટું મગજ.** મગજના ઉપરના પડને સેરિબલ કોર્ટેક્ષ કહે છે.

મોટું મગજ બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છેઃ **ડાબું મગજ અને જમણું મગજ.** આ બંને મગજને જોડતું કોર્પસ કોલોઝમ નામનું એક પોલું તંત્ર છે, જે બ્રિજ તરીકે કાર્ય કરે છે. આ બ્રિજમાં આવેલાં કરોડો ફાઇબર દ્વારા એક મગજમાંથી બીજા મગજમાં પ્રવાહો તથા સંદેશાઓની આપ-લે થતી રહે છે.

૧૯૬૦માં ડૉ. રોઝર સ્પેરીએ 'Seizure' નામની બીમારીમાંથી પસાર થતા અમુક દર્દીઓના મગજમાંથી કોર્પસ કોલોઝમ (કે જે ડાબા અને જમણા મગજને જોડે છે) કાઢી નાખતાં તેમણે નોંધ્યું કે બંને મગજનાં કાર્યો અલગ અલગ હોય છે. જેનુ વર્ણન હવે પછીના નિરૂપણમાં છે. આ અદ્‌ભુત સંશોધન બદલ ડૉ. સ્પેરીને ૧૯૮૧માં નોબેલ પ્રાઇઝ આપવામાં આવ્યું હતું.

■ મગજનાં કાર્યો, વિશેષતાઓ અને શક્તિઓ...

ડાબું મગજ	જમણું મગજ
શબ્દો	ચિત્રો, આકૃતિઓ
લિસ્ટ	કલ્પનાશક્તિ
ભાષા	મનોચિત્રણ
આંકડા	દિવા-સ્વપ્ન
ક્રમાંક	નવું નવું જાણવાની-
ગાણિતિકશક્તિ	શીખવાની આતુરતા
વિશ્લેષણશક્તિ	સર્જનાત્મક વિચારો
અર્થઘટન	કલર
તર્કશક્તિ	રિધમ
અનુમાન	લાગણી
પુનરાવર્તન	સાહસિકતા



ડાબું મગજ :

ડાબું મગજ તાર્કિક મગજ છે, જે પાંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારા જગતમાં હાજર રહેલી વસ્તુઓનું જ્ઞાન મેળવે છે. તે તર્ક દ્વારા જ પરિણામ લાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે જગતમાં હાજર હોય તેવી વસ્તુઓનો વિચાર કરતું હોવાથી નવસર્જન કરવાની કલ્પનાશક્તિ ધરાવતું નથી.

જમણું મગજ :

જમણું મગજ કલ્પનાશીલ અને સર્જનાત્મક મગજ છે. તે જગતમાં હાજર હોય તેવી વસ્તુઓનું ચિત્રો, આકૃતિઓ, વિચારો, રંગો અને લાગણીઓ દ્વારા જ્ઞાન મેળવે છે અને જગતમાં હાજર ન હોય તેવી વસ્તુઓની કલ્પના કરીને તેનું સર્જન પણ કરી શકે છે.

વૈજ્ઞાનિકો, સંશોધકો, સાહિત્યકારો, શિલ્પીઓ, સંગીતકારો, ચિત્રકારો, કલાકારો તથા ઉચ્ચ પ્રકારની બુદ્ધિપ્રતિભા ધરાવતી વ્યક્તિઓનું જમણું મગજ વધારે કાર્યરત હોય છે. તેઓ જમણા મગજની કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને નવસર્જનની કલ્પના કરે છે અને ડાબા મગજની તર્કશક્તિ, વિશ્લેષણશક્તિ અને ગાણિતિક શક્તિનો ઉપયોગ કરીને નવસર્જનની કલ્પનાને હકીકત સ્વરૂપ આપે છે. આમ, કોઈ પણ નવસર્જન એ ડાબા અને જમણા મગજના પ્રવાહોમાં ઉત્પન્ન થતી સંવાદિતા (Synchronisation)નું પરિણામ છે.

એક્શન પ્લાન

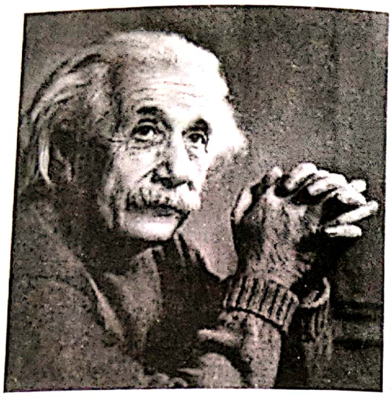
ડાબા અને જમણા મગજમાં સંવાદિતા (Synchronisation) ઉત્પન્ન કરીને તેમને વધારે કાર્યરત કરવા માટે વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ જેવી કે, રિલેક્સેશન (પેજ નં.૭૮), સેલ્ફ હિપ્નોસિસ (પેજ નં.૯૧), માઈન્ડ-મશીન (પેજ નં.૧૧૫) તેમજ આધ્યાત્મિક પદ્ધતિઓ, જેવી કે પ્રાણાયામ, ધ્યાન, યોગ તેમજ આકૃતિ (પેજ નં.33) માં દર્શાવ્યા પ્રમાણેના ડાબા અને જમણા મગજનાં કાર્યો એકસાથે વારંવાર કરવાની શરૂઆત કરી દો..

હાર્ડવેરરૂપી આવા અદ્‌ભુત મગજનું સંચાલન સોફ્ટવેરરૂપી ઓપરેટીગ સિસ્ટમ (મનની અપાર શક્તિઓ) દ્વારા થાય છે. હવે પછી જોઈશું કે મન શું છે, મનનાં કાર્યો, વિશેષતાઓ અને શક્તિઓ શું છે અને તેનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું...?

ચેપ્ટર : ૩

મ ન નું સ્વ રૂ પ

- મન અને તેના પ્રકારો
- મનનાં નામો
- મનની વિશેષતાઓ
- મનની શક્તિઓ
- શક્તિઓનો ખજાનો-સબકોન્શિયસ માઇન્ડ
- મગજના તરંગો અને મનની અવસ્થાઓ
- આલ્ફા અવસ્થા



કલ્પનાઓ એ
માહિતી અને જ્ઞાન કરતાં
અનેકગણી મહત્ત્વની છે

- આલ્બર્ટ આઇન્સ્ટાઇન(૧૮૭૯-૧૯૫૫)

મ ન નું સ્વ રૂ પ

મન (માઇન્ડ) અને તેના પ્રકારો...

આપણે જુદાં-જુદાં અંગો ધરાવતું એક અદ્‌ભુત શરીર છીએ, જેવાં કે મગજ, હૃદય, પાંચ ઈન્દ્રિયો, કંકાલતંત્ર, ચેતાતંત્ર વગેરે.

આ બધા ઉપરાંત આપણી અંદર એક એવી શક્તિ છે કે જેનું ભૌતિક અસ્તિત્વ નથી, પરંતુ શરીરના દરેક કોષમાં તેની હાજરી છે, તે છે આપણું **મન.**

મન એ વીજળી (ઈલેક્ટ્રિસિટી) જેવી લાક્ષણિકતાઓ ધરાવે છે, જેમ કે વીજળીને આપણે નરી આંખે જોઈ શકતા નથી, પરંતુ તેનું અદશ્ય અસ્તિત્વ તો છે જ, તેનું વહન ધાતુના માધ્યમથી થાય છે. તે જ પ્રમાણે મન પણ આપણા શરીરનાં દરેક અંગોમાં ચાલતા વીજળીના પ્રવાહ જેવું જ છે, જેનું વહન શરીરના દરેક કોષમાં રહેલા ઈલેક્ટ્રોન દ્વારા થાય છે. આવા અદ્‌ભુત મનના અભ્યાસ ઉપરથી વૈજ્ઞાનિકો અને માનસશાસ્ત્રીઓએ મનનાં કાર્યો, વિશેષતાઓ અને શક્તિઓને ધ્યાનમાં રાખીને તેના ત્રણ પ્રકાર પાડ્યા છે.:

૧. કોન્શિયસ માઇન્ડ (Conscious Mind)
૨. સબકોન્શિયસ માઇન્ડ (Subconscious Mind)
૩. સુપર કોન્શિયસ માઇન્ડ (Super conscious Mind)

૧. **કોન્શિયસ માઈન્ડ**ની વિશેષતા એ છે કે તે શરીરની પાંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારા કાર્યરત હોય છે. જ્યારે આપણે જાગ્રત અવસ્થામાં હોઈએ છીએ ત્યારે તે તાર્કિક વિચારો કરવા, વિશ્લેષણ કરવું, અર્થઘટન કરવું, સરખામણી કરવી, નિર્ણય કરવો, પસંદગી કરવી, અમલ કરવો, ન્યાય કરવો અને શરીરની **બાહ્ય ક્રિયાઓનું સંચાલન** (ચાલવું, બોલવું, સૂંઘવું, સાંભળવું, જોવું, સ્વાદ લેવો અને સ્પર્શ) જેવાં કાર્યો કરે છે, પરંતુ જ્યારે આપણે સૂઈ જઈએ કે બેભાન અવસ્થામાં હોઈએ ત્યારે આ પાંચ ઈન્દ્રિયો સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોવાથી કોન્શિયસ માઈન્ડ કાર્યરત રહી શકતું નથી.

૨. **સબકોન્શિયસ માઈન્ડ** એ શરીરની આંતરિક ક્રિયાઓ જેવી કે પાચનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્ર, સ્રાવતંત્ર, પ્રજનનતંત્ર, ચેતાતંત્ર અને મગજ વગેરેનું સંચાલન કરે છે, જે અવિરતપણે ચાલ્યા જ કરે છે એટલે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ ચોવીસે કલાક કાર્યરત રહેતું હોય છે.

આ ઉપરાંત સબકોન્શિયસ માઈન્ડ સર્જનાત્મક વિચારો કરવા, કલ્પના કરવી, આયોજન કરવું, તકો ઊભી કરવી તેમજ શરીરની **આંતરિક ક્રિયાઓનું સંચાલન** કરવું વગેરે કાર્યો કરે છે.

૩. **સુપર કોન્શિયસ માઈન્ડ** એ આધ્યાત્મિક માઈન્ડ છે. જ્યારે આપણે કોન્શિયસ માઈન્ડની કેળવણી દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરતા શીખી લઈએ છીએ ત્યારે સુપર કોન્શિયસ માઈન્ડ આપોઆપ કાર્યરત થાય છે.

યોગની દૃષ્ટિએ શરીરમાં મુખ્ય સાત ચક્રો (મૂલાધાર-યોનિ, સ્વાધિષ્ઠાન-મેઢ, મણિપુર-નાભિ, અનાહત-હૃદય, વિશુદ્ધ-કંઠ, આજ્ઞા-ભ્રૂમધ્ય, સહસ્રાર-મસ્તક) આવેલાં છે. તેમાં નાભિની પાછળ મણિપુરચક્ર આવેલું છે, જેમાં ૭૨,૦૦૦ નાડીઓનું ગુચ્છ છે, જેને શરીરના બીજા મગજ **(Abdominal brain)** તરીકે અને વૈજ્ઞાનિક ધારણા અનુસાર 'સોલર પ્લેક્સસ' એટલે કે **'સૂર્યચક્ર'** તરીકે

પણ ઓળખવામાં આવે છે. એક યૌગિક કલ્પના અનુસાર સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું સ્થાન આ મણિપુરચક્રમાં જ છે.

ડૉ. વિલિયમ જેમ્સ (અમેરિકા, ૧૮૪૨-૧૯૧૦), કાર્લ જંગ (સ્વીત્ઝરલેન્ડ ૧૮૭૫-૧૯૬૧), સીગમંડ-ફ્રોઈડ (મોરાવિયા-ઝેક રિપબ્લિક, ૧૮૫૬-૧૯૩૯), ડૉ.રોઝર સ્પેરી, રોબર્ટ ઓર્નસ્ટેઈન (અમેરિકા-૧૯૧૩) પેટર કોઝમિક અનોખીન (મોસ્કો-૧૯૭૩), ઈવાન પેટ્રોવિક પાવલોવ (રશિયા, ૧૮૪૯-૧૯૩૬) જેવા માનસશાસ્ત્રીઓ અને વૈજ્ઞાનિકોએ તેમજ ડૉ. બ્રસગોલ્ડબર્ગ, એન્થોની રોબિન્સ, જોસેફ મર્ફી, માઈકલ હચિસન, ડૉ. દીપક ચોપરા (અમેરિકા) જેવા માનસશાસ્ત્રી–લેખકોએ મનની કાર્યપદ્ધતિ, વિશેષતાઓ અને શક્તિઓને જુદીજુદી રીતે સમજાવેલી છે. આ પુસ્તકમાં સર્વમાન્ય હોય તેવી મનની કાર્યપદ્ધતિ, વિશેષતાઓ અને શક્તિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

■ મનનાં નામો...

કાર્યો, વિશેષતાઓ અને શક્તિઓના આધારે તેમજ ધાર્મિક, આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક રીતે મન જુદાં-જુદાં ઘણાં નામથી ઓળખાય છે.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : ચેતન મન, જાગ્રત મન, તાર્કિક મન, સુક્ષ્મ મન, બાહ્ય મન, જ્ઞાત મન, પૃથ્થકરણાત્મક મન, ડાબું મગજ, Rational અને Objective Mind તરીકે અને

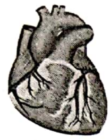
સબ-કોન્શિયસ માઈન્ડ : અચેતન મન, અર્ધજાગ્રત મન, બિનતાર્કિક મન, વૈશ્વિક મન, આંતર મન, અજ્ઞાત મન, સર્જનાત્મક મન, જમણું મગજ, Irrational અને Subjective Mind તરીકે ઓળખાય છે.

નોંધ : મિત્રો, સૌપ્રથમ કોન્શિયસ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડની વિશેષતાઓ અને શક્તિઓ વિશે જાણી લઈએ, ત્યાર બાદ ચેપ્ટર-૪ (પેજ નં.૬૫)માં જોઈશું કે મન (માઈન્ડ)ની આવી વિશેષતાઓ અને શક્તિઓનું સંચાલન કરી આપણા જીવનમાં તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો..

■ મનની વિશેષતાઓ...

૧. ક્રિયાશીલતા...

આપણે જાગ્રત અવસ્થામાં હોઈએ ત્યારે જ કોન્શિયસ માઈન્ડ કાર્યરત હોય છે.



પરંતુ આપણે સૂઈ જઈએ કે બેભાન અવસ્થામાં હોઈએ છીએ ત્યારે કોન્શિયસ માઈન્ડ સુષુપ્ત થઈ જાય છે, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તો હૃદયની જેમ ચોવીસે કલાક સતત કાર્ય કરતું રહે છે.

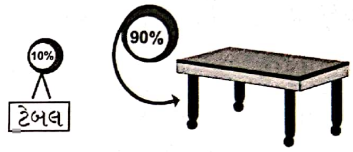
૨. અનુભૂતિ...

કોન્શિયસ માઈન્ડની વિશેષતા એ છે કે તે કોઈ પણ અનુભૂતિ પાંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારા જ કરી શકે છે, જેમ કે સૂંઘવું, સાંભળવું, જોવું, સ્વાદ લેવો, સ્પર્શનો અનુભવ કરવો તેમજ જાગ્રત અવસ્થામાં શારીરિક હલનચલન માટેના સ્નાયુઓ તથા બોલવાના સ્નાયુઓ ઉપર પણ કાબૂ ધરાવવો વગેરે. જ્યારે, વૈજ્ઞાનિક ડૉ. જહોન બીગેલોના મનનાં સંશોધન અનુસાર સબકોન્શિયસ માઈન્ડ છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય દ્વારા કાર્યો કરે છે, જેમ કે સૂતા હોઈએ ત્યારે અચાનક ડોરબેલ વાગે તો આપણે જાગી જઈએ છીએ; મચ્છર કરડતાં હોય તો તેનો ખ્યાલ આવે છે; ગરમી લાગતી હોય તો આપણે અનુભવી શકીએ છીએ અને કંઈક બળતું હોય તો પણ આપણે અચાનક જાગી જ જઈએ છીએ.



ઉપરાંત સબકોન્શિયસ માઈન્ડ હલનચલન માટેના સ્નાયુઓ ઉપર પણ કાબૂ ધરાવતું હોય છે, જેમ કે રાત્રે ઊંઘમાં પડખું ફેરવવું, મચ્છર ઉડાડવાં વગેરે એટલે કે જ્યારે કોન્શિયસ માઈન્ડ સુષુપ્ત અવસ્થામાં આવી જાય છે ત્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ અનુભૂતિ અને શારીરિક હલનચલનનું સંચાલન કરે છે. આમ, અનુભૂતિ, શારીરિક હલનચલન અને બોલવાના સ્નાયુ ઉપર બંને મન કાબૂ ધરાવે છે.

૩. ભાષા...



કોન્શિયસ માઈન્ડ શબ્દોની ભાષા બોલે છે અને સમજે છે, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ ચિત્રોની ભાષા જ સમજતું હોઈ તેનામાં કોઈ માહિતી કે સૂચન મોકલવું હોય તો ચિત્ર સ્વરૂપે જ મોકલવું પડે છે.

૪. ઈચ્છા...

ઈચ્છા થવી એ કોન્શિયસ માઈન્ડની વિશેષતા છે અને ઈચ્છા પૂર્તિ કરવાનું કામ સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું છે. તમે જોયું હશે કે ઘણી વખત આપણને ઈચ્છા થતી હોય છે કે આજે તો જમવામાં કોઈ અલગ પ્રકારની વાનગી જમવી છે. એની જાણ તમારા સિવાય કોઈને પણ ન હોય છતાં તે દિવસે તમે જ્યારે ઘરે પહોંચો છો અને જમવા બેસો છો ત્યારે તમારી થાળીમાં તે જ વાનગી પીરસવામાં આવી હોય છે જેની તમે ઈચ્છા કે માનસિક કલ્પના કરી હતી. હવે



તમે જાણી ગયા હશો કે આ ચમત્કારનું કારણ બીજું કંઈ નહીં, પરંતુ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની ઈચ્છાપૂર્તિ કરવાની વિશેષતાનું છે. ઈચ્છા જેટલી પ્રબળ હશે તેટલું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ **'તથાસ્તુ'**(પેજ નં.૬) દ્વારા તેને ઝડપથી પૂરી કરી શકશે.

૫. મજાક...

કોન્શિયસ માઈન્ડ મજાકમાં કરેલી વર્તણૂક સમજે છે, જેમ કે જો કોઈ મજાકમાં નકારાત્મક વાત કરે, કે "તમે તો સાવ નકામાં છો" તો કોન્શિયસ માઈન્ડ સમજે છે કે આ મજાક છે, હકીકત નથી. જ્યારે, સબકોન્શિયસ માઈન્ડ મજાક સમજતું જ નથી. તે કોઈ પણ વાતને સ્વયંસૂચન માનીને તેને ગંભીરતાથી જ લે છે અને અમલમાં મૂકી દે છે. "તમે તો સાવ નકામા છો" તેવું સૂચન જો કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં મોકલવામાં આવે તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તેને તરત જ સ્વીકારી લે છે અને અમલમાં મૂકી દે છે.

૬. હકારાત્મક અને નકારાત્મકનો ભેદ...

કોન્શિયસ માઈન્ડ પોતાની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરીને કોઈ પણ બાબત હકારાત્મક છે કે નકારાત્મક તે અંગે તર્ક કરીને, વિશ્લેષણ દ્વારા કે અર્થઘટન કરીને નક્કી કરી શકે છે અને ત્યાર બાદ યોગ્ય બાબતનો અમલ કરે છે.

જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ હકારાત્મક અને નકારાત્મક વચ્ચેનો ભેદ સમજતું જ નથી. તેની વિશેષતા એ છે કે તે નકારાત્મક હુકમનો જલ્દી અમલ કરે છે તેમજ મજાક સમજતું ન હોવાને કારણે મજાકમાં બોલાયેલાં નકારાત્મક વાક્યોને પણ તે હુકમ સમજીને કામ શરૂ કરી દે છે, માટે જ કોઈના માટે કે પોતાના માટે નકારાત્મક સૂચનો ન બોલવાં!

તમે જોયું કે સાંભળ્યું જ હશે કે માતા-પિતા પોતાનાં બાળકોને કહેતાં હોય છે કે, "તું તો સાવ બુદ્ધુ છે, તું ક્યારેય સારા માર્ક્સ લાવી શકીશ નહીં, તું જીવનમાં કાંઈ કરી શકવાનો નથી, તું ક્યારેય સફળ બની શકીશ નહીં,

તને તો સાવ સામાન્ય નાની-મોટી નોકરી પણ મળવાની નથી વગેરે." આ બધાં સૂચનો બાળકના સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં જલદી પહોંચી જાય છે, કારણ કે નાની વયે બાળકોમાં કોન્શિયસ માઈન્ડ નિર્દોષ ચોકીદારની જેમ જે સૂચનો આવે છે તેને સીધાં જ ભંડારરૂપી સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં મોકલી આપે છે.

મિત્રો, ઘણાં લોકો પોતાના માટે પણ ઘણી વખત આવું જ કરતાં હોય છે. "મારા ગ્રહો ખરાબ ચાલે છે, નોકરીથી હું કંટાળી ગયો છું, મારા ધંધામાં તો કાયમ મંદી જ આવ્યા કરે છે, લગ્નજીવનથી હું કંટાળી ગયો છું, લગ્ન કરીને હું તો ખૂબ પસ્તાયો છું, હું તો કાયમ બીમાર જ રહું છું, હવે આ ઉંમરે મારાથી કશું થઈ શકે તેમ નથી" આવાં અનેક સૂચનો સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આપે છે. જ્યારે આવું વારંવાર થાય છે ત્યારે તેના ઉપર સબકોન્શિયસ માઈન્ડ **'તથાસ્તુ'** (**'સો બી ઈટ'**)ની મહોર લગાડી જ દે છે. તેથી આજથી જ નક્કી કરી લો કે હવેથી ક્યારેય નકારાત્મક વિચારો કરવા જ નહીં.

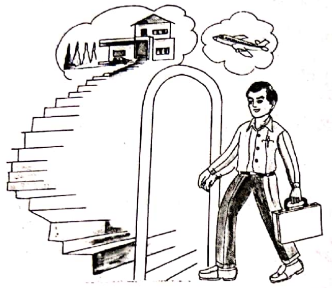
૭. હુકમ...



કોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ ૧૦% છે, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ ૯૦% છે. આમ છતાં કોન્શિયસ માઈન્ડ *માલિક*ની જેમ હુકમ આપે છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ *નોકર*ની જેમ હુકમ સ્વીકારે છે. કોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે વિચાર કરવાની, તર્ક કરવાની, વિશ્લેષણ કરવાની, સરખામણી કરવાની, નિર્ણય કરવાની અને અમલમાં મૂકવાની શક્તિ રહેલી છે, જેનો ઉપયોગ કરીને કોન્શિયસ માઈન્ડ પોતાની ઈચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનું કામ સબકોન્શિયસ

માઈન્ડને સોંપી દે છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે આ શક્તિઓ નથી. તે તો ફક્ત કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા કરવામાં આવેલાં સૂચન કે હુકમનું પાલન (પોતાની અપાર શક્તિઓનો ઉપયોગ કરીને) કરે છે.

૮. ધ્યેય : (ધ્યેયનિર્માણ અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ)...



ધ્યેયનું નિર્માણ કરવું એ કોન્શિયસ માઈન્ડની વિશેષતા છે, કારણ કે ધ્યેય નક્કી કરવામાં વિચારશક્તિ, ઈચ્છાશક્તિ, તર્કશક્તિ, વિશ્લેષણશક્તિ, નિર્ણયશક્તિની જરૂરિયાત હોય છે, જે કોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે છે. આમ, કોન્શિયસ માઈન્ડ ધ્યેયનું નિર્માણ કરીને સબકોન્શિયસ માઈન્ડને તે પ્રાપ્ત કરવાનું કામ સોંપી દે છે(પેજ નં.૮૦). પછી સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તે ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્લાનિંગ કરીને તેના માટે આવશ્યક યોગ્ય તકો ઊભી કરે છે અને કોન્શિયસ માઈન્ડ સમક્ષ લાવીને મૂકી દે છે. ત્યાર બાદ કોન્શિયસ માઈન્ડ તે તકોમાંથી યોગ્ય તક ઝડપી લઈને યોગ્ય અમલ કરે છે.

૯. તક...

જીવનમાં આવતી ઘણી તકોમાંથી સાચી તકને ઓળખવા માટે કોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવો પડે છે, કારણ કે સાચી તકને ઝડપીને તેનો અમલ કરવાથી ધ્યેયપ્રાપ્તિ સુધી પહોંચી શકાય છે.

ઘણા લોકોને એવું કહેતા તમે સાંભળ્યા હશે કે, "જો મને તક મળે તો



હું આમ કરી દઉં અને તેમ કરી દઉં", પરંતુ આપણે સમજવું જોઈએ કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસેથી તક મેળવવા માટે તેને આપણું નિશ્ચિત ધ્યેય આપવું જરૂરી હોય છે, કારણ કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું કામ તક ઊભી કરવાનું છે. જીવનમાં જે મેળવવાનું કે બનવાનું તમારું ધ્યેય હોય તે સ્વયંસૂચન [રિલેક્સેશન (પેજ નં.૭૮) અને સેલ્ફ હિપ્નોસિસ (પેજ નં.૯૧) દરમ્યાન] અને મનો-ચિત્રણની પદ્ધતિ (પેજ નં.૮૩) દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને સૂચવ્યું હશે તો તે મન તકો ઊભી કરી દેશે જ અને તમારા કોન્શિયસ માઈન્ડમાં તે તકો સૂચિત સંકેતો દ્વારા મોકલી આપશે તેમજ કઈ તક સારી કે ખરાબ છે તેની ઓળખ કરવાની પ્રેરણા પણ તમારા કોન્શિયસ માઈન્ડને આપશે.

૧૦. સમસ્યાઓ...



સમસ્યા ઊભી થતાં કોન્શિયસ માઈન્ડ તેમાં અટવાઈ જાય છે અને તેને શું કરવું, શું ન કરવું તે કાંઈ જ સૂઝતું નથી, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ સમસ્યા ઊભી થતાં જ તેનો ઉકેલ લાવી દે છે. આવો જોઈએ એક ઉદાહરણ..

વૈજ્ઞાનિક મેડમ મેરી ક્યુરીએ રેડિયમની શોધ કરવા ખૂબ પ્રયત્નો કર્યા; તનતોડ મહેનત કરી; પરંતુ સફળતા મળતી જ નહોતી. એક દિવસ રાત્રે તેઓ આ સમસ્યાને વિચારતાં વિચારતાં સૂઈ ગયાં ત્યારે તેમને એક સ્વપ્ન આવ્યું, જેમાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા તેમને રેડિયમની ફોર્મ્યુલા સૂચવાઈ. તેમણે તરત જ તંદ્રા અવસ્થામાં જ રેડિયમની ફોર્મ્યુલા કે જે સ્વપ્નમાં જોઈ હતી તે લખી લીધી. તેમણે ખૂબ જ આશ્ચર્ય સાથે બીજે દિવસે તે ફોર્મ્યુલા પ્રમાણે પ્રયોગ કર્યો અને રેડિયમની શોધ થઈ ગઈ. જોયું ને! આ રીતે મેડમ ક્યુરીના સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા તેમની સમસ્યાનું સચોટ સમાધાન મળ્યું, જેના પરિણામે દુનિયાને રેડિયમ મળ્યું.

તમને પણ જીવનમાં જે સમસ્યાઓ પરેશાન કરતી હોય અને ઉકેલ જ ન મળતો હોય તો પૂરા વિશ્વાસથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડને સમસ્યા સોંપી દો. તે તમને જરૂર ઉકેલ લાવી જ આપશે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડની મદદથી સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવાની પદ્ધતિ હવે પછીના નિરૂપણ (પેજ નં.૧૦૭)માં અપાઈ છે.

૧૧. પહેરેદાર અને મહેલ...

સબકોન્શિયસ માઈન્ડરૂપી મહેલનો પહેરેદાર કોન્શિયસ માઈન્ડ છે. તે જેવાં સૂચનોને અંદર જવા દેશે (કે મોકલશે) તે પ્રમાણે જ મહેલમાંથી



(સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાંથી) પ્રતિભાવ આવશે. આ માટે ડૉ. જોસેફ મર્ફી પોતાના પુસ્તક "ધ પાવર ઓફ યોર સબકોન્શિયસ માઈન્ડ"માં લખે છે. **"What is impressed in subconscious mind is expressed."** અર્થાત્ તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં જેવી છાપ ઊભી કરવામાં આવે છે તેવું જ તમારા જીવનમાં બને છે.

૧૨. કેળવણી–પ્રોગ્રામિંગ...

કોન્શિયસ માઈન્ડને કેળવી શકાય છે. માલિકરૂપી કોન્શિયસ માઈન્ડ એ આજ્ઞાંકિત નોકરરૂપી સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં નકારાત્મક સૂચનો ન મોકલે અને હકારાત્મક સૂચનો વારંવાર મોકલે તે માટે તેને કેળવી (ચેપ્ટર-૪) શકાય છે. જ્યારે



સબકોન્શિયસ માઈન્ડને કેળવવાની જરૂર નથી. તેને તો ફક્ત પ્રોગ્રામિંગની જ જરૂર છે. ઇચ્છિત ધ્યેય માટે કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા વારંવાર સૂચનો મોકલીને તેનું ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે પ્રોગ્રામિંગ કરી શકાય છે. આની સ્પષ્ટતા હવે પછીના નિરૂપણ (પેજ નં.૮૦)માં અપાઈ છે. આવી અદ્ભુત વિશેષતાઓ ધરાવતા કોન્શિયસ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો ઉપયોગ કરતાં શીખતા પહેલા આવો આપણે તેની અનંત શક્તિઓ વિશે જાણીને સમજી લઈ.

■ મનની શક્તિઓ...

કોન્શિયસ માઇન્ડ	સબકોન્શિયસ માઇન્ડ
• આશરે ૧૦% શક્તિ	• આશરે ૯૦% શક્તિ
• IQ (ઇન્ટેલિજન્સ ક્વોશન્ટ) =બુદ્ધિનો આંક	• EQ (ઇમોશનલ ક્વોશન્ટ) =લાગણીનો આંક • SQ (સ્પિરિચ્યુઅલ ક્વોશન્ટ) =આધ્યાત્મિકતાનો આંક • PQ (ફિઝિકલ ક્વોશન્ટ) =શારીરિક આંક
• મર્યાદિત શક્તિ	• અમર્યાદિત શક્તિ

આ અંગેની સ્પષ્ટતા નીચે પ્રમાણે છેઃ

શક્તિઓનું પ્રમાણ...

વૈજ્ઞાનિકોના મતે કોન્શિયસ માઈન્ડ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડનાં કાર્યો તથા વિશેષતાઓના આધારે તેમાં શક્તિનું પ્રમાણ અલગ-અલગ છે. **કોન્શિયસ માઈન્ડ કરતાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આશરે ૯ ગણી વધારે શક્તિ ધરાવે છે.** અત્યાર સુધી આપણે ૧૦૦%માંથી આશરે ૧૦% શક્તિ વિશે જ જાણી શક્યા છીએ. માત્ર આટલા જ અલ્પ ઉપયોગથી પણ જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ પણ મેળવી શક્યા છીએ; પરંતુ જો સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિનો (કે જે આશરે ૯૦% છે) ઉપયોગ કરવામાં આવે તો... જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિનો ધોધ વહી શકે છે.

આંક (IQ, PQ, SQ, EQ)...

IQ = બુદ્ધિનો આંક : બુદ્ધિનો આંક કોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ છે, જેના દ્વારા તાર્કિક વિચારો કરવા, વિશ્લેષણ કરવું, અર્થઘટન કરવું. સરખામણી કરવી, નિર્ણય કરવો, પસંદગી કરવી, ન્યાય કરવો વગેરે જેવાં કાર્યો થતાં હોય છે.

જ્યારે, PQ=શારીરિક આંક, SQ=આધ્યાત્મિકતાનો આંક અને EQ=લાગણીનો આંક એ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ છે.

વિજ્ઞાનના એક સર્વે અનુસાર સફળ જીવન જીવવા માટે બુદ્ધિનો આંક વધારવાની સાથેસાથે લાગણીઓના આંકને સંતુલિત કરવો, આધ્યાત્મિકતાના આંકનો વિકાસ કરવો અને શારીરિક આંકને મજબૂત બનાવવો પણ અત્યંત અનિવાર્ય આવશ્યક છે.

PQ = શારીરિક આંક : શારીરિક આંકને મજબૂત બનાવવા માટે પૂરતી ઊંઘ, ઉપવાસ, સાત્ત્વિક-પૌષ્ટિક આહાર, નિયમિત યોગાસન અને કસરતો વગરે ઉપાયો છે, કારણ કે જો શરીર તંદુરસ્ત હશે તો જ મન પણ તંદુરસ્ત રહેશે.

SQ = આધ્યાત્મિકતાનો આંક : આધ્યાત્મિકતાનો આંક એટલે કે સ્વચ્છ, સ્પષ્ટ અને નિર્ભય વર્તન તેમજ સિદ્ધાંતો, આદર્શો અને નૈતિક મૂલ્યો સાથેનું જીવન.. આધ્યાત્મિકતાના આંકનું મહત્ત્વ આપણે સૌ જાણીએ છીએ અને તેનો વિકાસ કરવાથી માણસના મનની શુદ્ધિ થાય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો મન રિચાર્જ થાય છે. તેનો વિકાસ કરવા માટે યોગ, પ્રાણાયામ, પ્રાર્થના તથા મૌન માટે સમય ફાળવવો અને સિદ્ધાંતો, મૂલ્યો અને આદર્શો સાથે જીવન જીવવું આવશ્યક બને છે. જેમનો SQ ઊંચો હોય છે તેમનો EQ હંમેશાં સંતુલિત રહેતો હોય છે. ઉપરાંત તેમનો IQ પણ પ્રમાણમાં સારો જ હોય છે. આથી જ ઊંચા SQ વાળી વ્યક્તિઓ જેવી કે સ્વામી વિવેકાનંદ, મહાત્મા ગાંધી, ઓશો રજનીશ, મધર ટેરેસા વગેરે સફળ વ્યક્તિઓ તરીકે આજે સમાજમાં ઉચ્ચસ્થાને બિરાજમાન થયેલા છે.

EQ = લાગણીનો આંક : આ આંકને સંતુલિત રાખવો ખૂબ જ જરૂરી છે, કારણ કે તેનો સીધો સંબંધ શરીર, મગજ તથા ચેતાતંત્ર સાથે છે. તે સબકોન્શિયસ માઈન્ડને સીધી અસર કરે છે. લાગણીઓ બે પ્રકારની હોય છે :

૧. હકારાત્મક લાગણીઓ : પ્રેમ, કરુણા, અભય, ક્ષમા, કૃતજ્ઞતા, આનંદ, વિશ્વાસ, સાચી સમજણ વગેરે છે. અને

૨. નકારાત્મક લાગણીઓ : નફરત, સ્વાર્થ, ભય, વેરવૃત્તિ, શંકા, ઘૃણા, ક્રોધ, ચિંતા, ઈર્ષ્યા, નિરાશા વગેરે છે.

હકારાત્મક લાગણીઓ દરમ્યાન મગજમાં વિદ્યુત-રાસાયણિક પ્રક્રિયા થાય છે, જેને પરિણામે અમુક પ્રકારના સ્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે, જે રુધિરાભિસરણ તંત્રમાં ભળી જાય છે. જેની હકારાત્મક અસર બાહ્ય શરીર તથા આંતરમન પર થતી હોય છે. આમ, હકારાત્મક લાગણીઓ શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે.

જ્યારે, નકારાત્મક લાગણીઓ દ્વારા જે સ્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે તે શરીર અને મગજના કોષોને નુકસાન પહોંચાડે છે, શરીરમાં બીમારી પેદા કરે છે, મગજની કાર્યક્ષમતા ઘટાડે છે અને આંતરમનને નિષ્ક્રિય બનાવે છે. આમ, નકારાત્મક લાગણીઓ તંદુરસ્તી ઘટાડે છે. જેથી નકારાત્મક લાગણીઓનું નિવારણ કરવું જરૂરી છે. જેના ઉપાયો હવે પછીના નિરૂપણ(પેજ નં.૧૧૦)માં આપેલ છે.

શક્તિની મર્યાદા...

અગાઉ ચર્ચા કરી ગયા તે પ્રમાણે કોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિ મર્યાદિત છે, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઇન્ડ અમર્યાદિત શક્તિઓનો ખજાનો છે, જે આ પ્રમાણે છે...

■ શક્તિઓનો ખજાનો – સબકોન્શિયસ માઇન્ડ...

૧. ચોવીસે કલાકની સક્રિયતા...

આપણા શરીરમાં એવી ઘણી પ્રક્રિયાઓ ચાલે છે, જે સ્વયંસંચાલિત હોય છે, જેવી કે પાચનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્ર, સ્રાવતંત્ર, પ્રજનનતંત્ર અને મગજ વગેરે. આ બધાં તંત્રોને સારી રીતે ચોવીસે કલાક



નિયમિત ચલાવવાની શક્તિ અને તેની ઉપરનો કાબૂ સબકોન્શિયસ માઇન્ડ પાસે છે. ઉપરાંત આપણી સમસ્યાઓના ઉકેલ પણ તે મન (માઇન્ડ) જાગ્રત અવસ્થામાં કોઈ સૂચિત સંકેતો દ્વારા અથવા ઊંઘ દરમ્યાન સ્વપ્નમાં આવીને બતાવે છે. આના પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે સબકોન્શિયસ માઇન્ડ ચોવીસે કલાક કાર્યરત રહે છે.

૨. યાદશક્તિનો અનંત ભંડાર...

સામાન્ય રીતે આપણે એવું માનતા હોઈએ છીએ કે યાદશક્તિ એ કોન્શિયસ માઇન્ડનું કાર્ય છે, પરંતુ "મેક ધ મોસ્ટ ઓફ યોર માઇન્ડ", "યુઝ યોર હેડ" અને "ધ માઇન્ડ મેપ" પુસ્તકના લેખક વૈજ્ઞાનિક ટોની બુઝાને પ્રયોગોથી સિદ્ધ કર્યું છે કે *યાદશક્તિ એ સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિ છે અને તેનો ઉપયોગ કરીને દુનિયાના આધુનિક કોમ્પ્યુટર કરતાં પણ અનેકગણી ઝડપે તમે ઇચ્છો તેટલું યાદ રાખી શકાય છે.*



આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદ આ શક્તિનો ઉપયોગ કરીને આખું પુસ્તક માત્ર એક જ વખત ખૂબ ઝડપથી વાંચીને અથવા માત્ર પાનાં ફેરવીને યાદ રાખી શકતા હતા. ટોની બુઝાનના મત અનુસાર કુદરત દ્વારા બધાંને એકસરખી મગજ તથા મનની શક્તિ મળેલી છે. જરૂર છે ફક્ત તેને કેળવીને ઉપયોગ કરવાની. બુઝાને અમુક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓનો વિકાસ પણ કર્યો છે, જે દ્વારા આપણી યાદશક્તિને કેળવીને તેનો મહત્તમ ઉપયોગ

કરી શકાય છે. તેમજ સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરીને પણ યાદશક્તિ કેળવી શકાય છે (પેજ નં.૮૦). યાદશક્તિને કેળવીને ફોટોગ્રાફિક યાદશક્તિ કરવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓનો વર્કશોપ ચૌદ વર્ષથી અમારી સંસ્થા દ્વારા ચાલે છે. આ વર્કશોપ દ્વારા યાદશક્તિને કેળવીને અભ્યાસ તથા જીવનમાં શ્રેષ્ઠ સફળતા મેળવી શકાય છે.

૩. જ્ઞાનનો અનંત ભંડાર (જ્ઞાનકોષ)...

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ જ્ઞાનનો ભંડાર છે. અત્યાર સુધીમાં આપણાં જીવનમાં બનેલા તમામ પ્રસંગો કે અભ્યાસ દ્વારા જે કંઈ જ્ઞાન આપણે પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે આપણા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં સંગ્રહાય છે. જીવનમાં ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે આ જ્ઞાન ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. આ ઉપરાંત **દુનિયામાં હાજર હોય કે ન હોય તે તમામ વસ્તુઓનું જ્ઞાન તેમજ ભવિષ્યમાં બનનારી તમામ ઘટનાઓનું જ્ઞાન સબકોન્શિયસ માઈન્ડના ભંડારમાં હોય છે જ**, આ જ્ઞાનનો ભંડાર એટલે આપણી **છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય** (સિક્સ્થ સેન્સ). ઘણા લોકોની આ છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય જાગ્રત હોય છે, પરિણામે તેઓ એકદમ સચોટ રીતે ભવિષ્યની આગાહી કરી શકતા હોય છે. સહદેવ, નોસ્ટ્રાડેમસ વગેરે આનાં ઉદાહરણ છે.



Nostradamus

આમ, આપણા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં ત્રિકાળ જ્ઞાન ભરેલું છે જ, પરંતુ આપણે તેનાથી અજાણ છીએ. જો સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો ઉપયોગ કરવાનું શીખી લેવામાં આવે (ચેપ્ટર-૪) તો આવી શક્તિઓ ધીરેધીરે બહાર આવવા લાગશે. ઘણા લોકો અજાણતાં જ આ શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકતા હોય છે.

૪. સમય (બાયોલોજિકલ ઘડિયાળ, બાયોલોજિકલ કેલેન્ડર)...

તમે ટીવીમાં મહાભારત નામની સિરિયલ તો જોઈ જ હશે, જેમાં કોઈ અદૃશ્ય અવાજ આવે છે. **"મૈં સમય હૂં"** આ અદૃશ્ય અવાજ એ આપણું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ છે, જે આપણા માટે ઘડિયાળ અને કેલેન્ડરનું કામ કરે છે અને સમયની સાથે આપણી શારીરિક અને માનસિક વૃદ્ધિ કરતું રહે છે. મેડિકલ સાયન્સમાં આને 'બાયોલોજિકલ ઘડિયાળ' અને 'બાયોલોજિકલ કેલેન્ડર' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જેમ કે

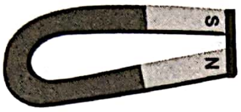
તમારે સવારે ૬ વાગ્યે બિઝનેસના કામે કે પિકનિક પર બહારગામ જવાનું છે. આ માટે ૫ વાગ્યે ઊઠવું જરૂરી છે, પરંતુ એલાર્મ ઘડિયાળ નથી. ત્યારે તમે રાત્રે વિચારતાં વિચારતાં સૂઈ જાઓ છો કે સવારે ૫ વાગ્યે ઊઠવાનું જ છે. આ રીતે *માનસિક એલાર્મ* મુકાઈ જાય છે, પરિણામે બરાબર ૫ વાગ્યે અથવા તો તેની ૧ મિનિટ પહેલાં જાગી જવાય છે. આના પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં ઘડિયાળ છે, જે કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા મૂકવામાં આવતા સ્વયંસૂચન પ્રમાણે કામ કરતી હોય છે.



બાયોલોજિકલ કેલેન્ડરનું ઉદાહરણ : જેમ કે ગર્ભવતી સ્ત્રીમાં ગર્ભ રહ્યા બાદ બરાબર નવ મહિના અને એક અઠવાડિયા દરમ્યાન બાળકની શારીરિક અને માનસિક પૂર્ણ વૃદ્ધિ થયા પછી જ તે આ સુંદર દુનિયામાં જન્મ

લે છે. તે પછી પણ તેની વૃદ્ધિ કાળક્રમે થતી રહે છે, જેમ કે બોલવું, ચાલવું વગેરે તે અમુક ઉંમરે જ શીખી શકે છે. આ પણ સબકોન્શિયસ માઇન્ડની જ શક્તિ છે. આમ, સબકોન્શિયસ માઇન્ડમાં કેલેન્ડર પણ છે, જેથી અમુક નિશ્ચિત સમયે જ નિશ્ચિત કાર્ય થતું રહેતું હોય છે.

૫. ચુંબકીયશક્તિ...



"ધ પાવર ઓફ યોર સબકોન્શિયસ માઇન્ડ" પુસ્તકના લેખક વૈજ્ઞાનિક ડૉ.જોસેફ મર્ફીના મત મુજબ દુનિયામાં સામાન્યતઃ બે પ્રકારના માણસો હોય છે. મેગ્નેટાઇઝ્ડ (ચુંબકીય) અને ડિમેગ્નેટાઇઝ્ડ (પ્રતિચુંબકીય). જે ડિમેગ્નેટાઇઝ્ડ છે તે ફક્ત કોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિનો જ ઉપયોગ કરી શકે છે, જ્યારે મેગ્નેટાઇઝ્ડ વ્યક્તિ પોતાના સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓનો ભરપૂર ઉપયોગ કરી શકે છે. પરિણામે પોતાને જરૂરી હોય તે ધ્યેય અથવા ઇચ્છિત વસ્તુ યોગ્ય સમયે મેળવી લે છે અથવા તો તેને આપોઆપ મળી જાય છે. તમે ઘણાંને એવું કહેતાં સાંભળ્યાં હશે કે 'મને જે જોઈએ અને જ્યારે જોઈએ છે તે મળી જ જાય છે.' આ બધું સબકોન્શિયસ માઇન્ડની ચુંબકીયશક્તિને કારણે શક્ય બને છે. તે જરૂરી વસ્તુ પોતાની આકર્ષણશક્તિથી મેળવી શકે છે, પરંતુ તેનો આધાર દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ ઉપર છે. જો તમને તમારા ધ્યેય મેળવવાની બર્નિંગ ડિઝાયર(અદમ્ય ઇચ્છા) હશે તો તે તમારા તરફ આકર્ષાઈને આવે જ છે.

૬. શરીરના તાપમાન ઉપર કાબૂ...

આપણું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ કુદરતી ક્રમથી વાતાવરણ પ્રમાણે શરીરનું તાપમાન જાળવી રાખે છે. દુનિયામાં એવા ઘણા દેશો છે કે જ્યાં માઇનસ ડિગ્રી ઠંડી હોય છે, ત્યાં પણ માણસો જીવતા હોય છે. તેમનું સબકોન્શિયસ

માઇન્ડ તેમના શરીરનું તાપમાન કુદરતી ક્રમથી વાતાવરણ પ્રમાણે જાળવી રાખે છે.

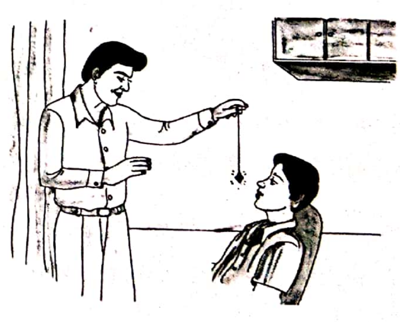


આપણા દેશમાં કે આપણા જ શહેરમાં અમુક લોકો એવું કહેતા હોય છે કે 'અમને તો ઠંડી લાગતી જ નથી', જ્યારે ઘણા લોકો કહે છે કે 'અમને તો ખૂબ ઠંડી લાગે છે.' ઠંડી તો સરખી જ હોય છે, પરંતુ જેમને ઠંડી નથી લાગતી તેમણે પોતાના સબકોન્શિયસ માઇન્ડમાં સતત એવાં સ્વયંસૂચનો આપ્યાં હશે કે, 'મને ઠંડી લાગતી જ નથી.' પરિણામે તેમનું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ શરીરને તે રીતે જ કંટ્રોલ કરે છે.

૭. વેદના ઉપર કાબૂ...

સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને શરીરમાં થતી પીડાનું અને વેદનાનું સંવેદન દૂર કરી શકાય છે, જેમ કે કોઈ દર્દીને હિપ્નોટાઇઝ્ડ કરીને દર્દશામક દવા આપ્યા વિના જ તેના શરીર ઉપર શસ્ત્રક્રિયા થઈ શકે છે તથા પીડારહિત ડિલિવરી પણ કરાવી શકાય છે વગેરે.

મારા પિતાજી હિપ્નોટિસ્ટ છે અને મેં તેમને એવું કરતા જોયા છે. તેમણે પોતાના ઉપર જ એક વખત આવો પ્રયોગ કર્યો હતો. તેમને અકસ્માત થયો હતો, જેમાં ખભાના હાડકામાં એક ફ્રેક્ચર હતું. તેમણે તેના માટે કોઈ



જ પ્રકારની દવા કે ફ્રેક્ચર માટેનું પ્લાસ્ટર ન કરાવ્યું. માત્ર પોતાની જાતને સેલ્ફ-હિપ્નોસિસ દ્વારા હિપ્નોટાઈઝ્ડ કરીને 'મારું દર્દ ગાયબ થઈ ગયું છે, હવે મારો ખભો પહેલાં જેવો જ છે, મને એકદમ સારું થઈ ગયું છે..' વગેરે જેવાં સૂચનો આપીને તેમણે આ દર્દ દૂર કર્યું હતું. આના ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે દર્દ દૂર કરવાની શક્તિ તથા વેદના ઉપર કાબૂ રાખવાની શક્તિ છે.

૮. રોગપ્રતિકારકશક્તિ...

જ્યારે રોગ પેદા કરનારા જીવાણુઓ કે પદાર્થો આપણા શરીરમાં દાખલ થાય કે શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તેની સામે લડત આપવા માટે શરીરમાં એન્ટિબોડી ઉત્પન્ન થાય છે. આ એન્ટિબોડીના કણો આપણા શરીરના શ્વસનતંત્ર તથા પાચનતંત્રમાં જઈને બીમારી ઉત્પન્ન કરતા કણોની સામે રક્ષણ આપવાનું કાર્ય કરે છે. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ સતત હકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓ દ્વારા આપણા શરીરમાં અમુક પ્રકારનાં રસાયણોનો સ્રાવ થાય છે, જેનાથી એન્ટિબોડીના કણોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે, પરિણામે રોગપ્રતિકારકશક્તિ વધે છે. આમ, રોગપ્રતિકારકશક્તિ એ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ છે, જે એક ઉદાહરણ ઉપરથી વધુ સ્પષ્ટ થશે.

બે વ્યક્તિઓ અતિશય ઠંડીમાં આઈસક્રીમ ખાય છે. આઈસક્રીમ ખાઈ લીધા પછી એક એવું માને છે કે 'હવે મને શરદી થઈ જશે' જ્યારે બીજાને એવો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે, 'ઠંડીમાં આઈસક્રીમ ખાવાની મજા જ કંઈક અલગ છે.' હવે વિચારો કે કોને શરદી થઈ હશે? પહેલાને!, કારણ કે, જ્યારે તેણે એવું વિચાર્યું કે, 'મને શરદી થશે જ' ત્યારે તેના સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા રોગપ્રતિકારક કણો ઉત્પન્ન થયા નહીં, જેથી તેને શરદી થઈ ગઈ. જ્યારે બીજાના શરીરમાં રોગપ્રતિકારક કણો ઉત્પન્ન થયા, જેથી તેને શરદી ન થઈ.

યાદ રાખો, દરેક વ્યક્તિ પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડની રોગપ્રતિકારકશક્તિનો ઉપયોગ કરીને રોગ ઉત્પન્ન થતો અટકાવી શકે છે.

૯. રોગનિવારકશક્તિ...

"ક્વોન્ટમ હીલિંગ" નામના પ્રખ્યાત પુસ્તકના લેખક ડૉ. દીપક ચોપરાના મત અનુસાર આપણા શરીરમાં કોઈ પણ ઈજા થાય, કોઈ પણ અસંતુલન પેદા થાય કે કોઈ પણ રોગ થાય ત્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તેને દૂર કરવાનું અને સંતુલિત કરવાનું કામ શરૂ કરી દે છે. તે સતત ૨૪ કલાક કાર્યરત રહે છે. ઈજા થયા બાદ જો કોઈ પણ પ્રકારની દવા કરવામાં ન આવે અને માત્ર થોડી જ કાળજી લેવામાં આવે તો પણ તે ઈજા આપમેળે જ મટી જાય છે. આપણા શરીરમાં અદ્ભુત હીલિંગ મશીન છે, જે સબકોન્શિયસ માઈન્ડના કાબૂમાં છે.

૧૦. સર્જનશક્તિ...

"ધ પાવર ઓફ યોર સબકોન્શિયસ માઈન્ડ" પુસ્તકના લેખક વૈજ્ઞાનિક ડૉ.જોસેફ મર્ફીના મત અનુસાર **'દુનિયામાં દરેક ઘટના કે વસ્તુ બે વખત બને છે, એક વખત માણસના મનમાં અને બીજી વખત જગતમાં હકીકત સ્વરૂપે.'** વિચારો કે તમે જે ઘરમાં રહો છો તે કેટલી વખત બન્યું છે? તે પણ બે જ વખત બન્યું છે! પહેલાં તો બનાવનારના મનમાં પ્લાન નક્કી થયો હશે, પછી તેણે કાગળ પર દોર્યો હશે, જેને આપણે મકાનનો નકશો કહીએ છીએ અને તે પછી જ તે બન્યું છે. દુનિયામાં હાજર હોય કે ન હોય તેવી વસ્તુનું સર્જન કરવાની શક્તિ અને જ્ઞાન સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં છે જ.



'આર્ટ ઓફ લીવિંગ'ના પ્રણેતા શ્રીશ્રી રવિશંકરજીએ તેમના ઈન્ટર્વ્યૂમાં કહ્યું હતું કે 'આર્ટ ઓફ લીવિંગ'નો કોર્સ અને તેમાં કરાવવામાં આવતી અત્યંત અસરકારક અને દિવ્ય 'સુદર્શનક્રિયા'નું સર્જન પણ તેમને સ્વપ્નમાં જ મળ્યું હતું.

અત્યાર સુધીનાં તમામ સર્જન અને શોધખોળ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિથી જ થયાં છે, પછી તે આગ્રાનો તાજમહાલ હોય, ચીનની દીવાલ હોય કે ઈજિપ્તના પિરામિડ હોય, મંગળ ઉપર જવા માટેનું અવકાશયાન હોય, વીજળીનો બલ્બ હોય કે રેડિયમની શોધ, લીઓનાર્ડો-દ-વિન્ચીનું ચિત્ર હોય કે મોઝાર્ટનું સંગીત. આ પ્રમાણે આપણા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની સર્જનશક્તિનો ઉપયોગ કરતાં શીખીને (ચેપ્ટર-૪) અસાધારણ સફળતા મેળવી શકાય છે.

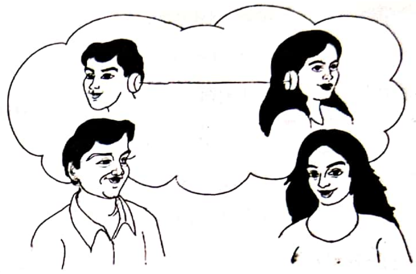
૧૧. અંતરાત્માનો અવાજ (સ્વયંસ્ફુરણા)...



યાદ કરો એવું કોઈ કામ જે તમારાથી થઈ ગયું, પરંતુ તમારું મન માનતું ન હતું અને છેવટે તેનું પરિણામ પણ સારું ન જ આવ્યું ત્યારે તમે કહ્યું કે મને તો પહેલેથી જ આ કામ કરવાની ઈચ્છા ન હતી, મારું મન માનતું જ ન હતું. અંદરથી થતી આવી પ્રેરણાઓ એ તમારા **'અંતરાત્માનો અવાજ'** છે. આ રીતે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ એ કોન્શિયસ માઈન્ડને સંકેત આપતું રહેતું હોય છે. અંતરાત્મામાંથી આવતા અવાજને ગંભીરતાથી લેવો કે તેની અવગણના કરવી તે કોન્શિયસ માઈન્ડનું કામ છે. આમ, સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આપણને વારંવાર સંકેતો દ્વારા કે ચેતવણી આપીને આપણું રક્ષણ અને માર્ગદર્શન કરતું રહે છે.

૧૨. ટેલિપથી...

તમને જીવનમાં એવો અનુભવ ક્યારેક તો થયો જ હશે કે તમે તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિ અને લાગણીથી કોઈને યાદ કરતા હતા અને તે વ્યક્તિ તમને



રસ્તામાં મળી જતી હોય છે અથવા તેનો ફોન આવે છે અથવા તો તે તમને મળવા આવે છે. આ **'ટેલિપથી'** છે, જેમાં બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સંદેશાઓની આપ-લે થતી રહે છે. તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિ અને ગાઢ લાગણીઓ દ્વારા આપણે ઈચ્છિત વ્યક્તિ કે વસ્તુને આપણી તરફ આકર્ષી શકીએ છીએ અથવા સંદેશાનું આદાન-પ્રદાન પણ કરી શકીએ છીએ. આ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ છે, જે વર્તમાન વિજ્ઞાને પ્રયોગો કરીને સાબિત કર્યું છે.

૧૩. વિચારવાચન...

ઘણી વખત તમને એવો અનુભવ થયો હશે કે ક્યારેક સામેની વ્યક્તિના વિચારો તમે અજાણતાં જ બોલી જાઓ છો ત્યારે તે કહે છે કે, 'અરે! હું આ જ વિચારતો હતો. તમે તો મારા મનની વાત કરી.' *યાદ રાખો,* આ કોઈ અકસ્માત કે સંજોગ નથી, પરંતુ તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સામેની વ્યક્તિના વિચારનું સચોટ રીતે થતું **વિચારવાચન**નું પરિણામ હોય છે. આ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાનું શીખીને સતત અભ્યાસ દ્વારા આવી શક્તિને ક્રમશઃ વિશેષ વિકસિત કરી શકાય છે.

ડેવિડ બ્લેઈન નામનો એક માણસ આ શક્તિનું પ્રદર્શન અમેરિકા અને કેનેડા જેવા દેશોમાં કરે છે. તે પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને અદ્દભુત કરામતો કરી બતાવે છે, જેના લાઈવ શો ડિસ્કવરી ચેનલમાં પ્રદર્શિત થતા રહે છે.

૧૪. આંતરિક ચેતના (= અંગત ભગવાન)...

આપણી અંદર આત્મા અને મન બંને પરમાત્માનો અંશ છે. આ મન સબકોન્શિયસ માઈન્ડ છે. દરેક ધર્મોમાં પણ એવું કહેવામાં આવે છે કે ભગવાનરૂપી શક્તિ આપણી અંદર જ છે, જેને હવે વૈજ્ઞાનિકોએ પણ માન્યતા આપી છે પરંતુ આપણે તેને ઓળખતાં નથી અને તેનો અનુભવ પણ કરી શકતા નથી. એક વખત તેને સમજીને ઓળખવાની શરૂઆત કરીએ તો અનુભવ થવા લાગશે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પરમાત્માનો અંશ છે, જે આપણને સંભાળે છે, રક્ષણ પૂરું પાડે છે, જરૂરિયાત ઊભી થતાં માર્ગદર્શન આપે છે, દરેક કાર્ય કરવાની શક્તિ આપે છે, ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે અનુરૂપ પરિસ્થિતિનું સર્જન કરે છે, તકો ઊભી કરે છે તેમજ સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને તંદુરસ્તી પણ આપણને તે જ આપે છે. જ્યારે આપણે કોઈક ભગીરથ કાર્ય કરવાનો સંકલ્પ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને વૈશ્વિક ચેતનાની મદદ પણ તે જ મેળવી આપે છે.

૧૫. 'તથાસ્તુ'('સો બી ઇટ') કહેવાની અને તે પ્રમાણે કરવાની શક્તિ...

જીવનમાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો ઉપયોગ કરવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ (ચેપ્ટર-૪) શીખીને કોઈ પણ માણસ સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તી ઉપર **'તથાસ્તુ'** (**'સો બી ઈટ'**)ની મહોર લગાડી શકે છે જ.

એક્શન પ્લાન

- તમારા જીવનમાં મનની વિશેષતાઓ અને શક્તિઓના અનેક અનુભવો થયા જ હશે કે પછી એવા બનાવો કે જે બનાવોએ આપને આશ્ચર્યમાં મૂકી દીધા હોય (દા.ત. જેમને તમે યાદ કરો તે વ્યક્તિનો તમારા ઉપર ફોન આવ્યો હોય), આવા અનુભવોને એક ડાયરીમાં નોંધી લો.
- હવે પછી પણ આવા અનુભવો થશે જ, જેની તારીખ અને સમય સાથે નોંધ કરતા જાઓ...

આમ કરવાથી તમારા મનની શક્તિઓ વિશેની સમજ અને તેના પ્રત્યેનો વિશ્વાસ દઢ થઈ રહેશે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ વધુ ને વધુ ખીલતી જશે.

■ મગજના તરંગો અને મનની અવસ્થાઓ...

જ્યારે શાંત પાણીમાં નાનો પથ્થર નાખવામાં આવે છે ત્યારે પાણીમાં ઉત્પન્ન થતા તરંગો તમે જોયા હશે. આવા જ તરંગો આપણા હૃદય અને મગજમાં સતત ઉત્પન્ન થતા રહેતા હોય છે. હૃદયના તરંગો ECG (ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ) દ્વારા માપવામાં આવે છે અને મગજના તરંગોને EEG(ઇલેક્ટ્રોએનસેફેલોગ્રામ) દ્વારા માપવામાં આવે છે. મગજના તરંગોને **'બ્રેઈન વેવ્સ'** કહેવામાં આવે છે.

વૈજ્ઞાનિક સંશોધન અનુસાર મગજમાં ચાર પ્રકારની જુદી-જુદી ફ્રિકવન્સી ધરાવતા તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે, જે આ પ્રમાણે છે:

૧. બીટા (Beta): ૧૩થી ૩૦ મોજાં, પ્રતિસેકન્ડ (સંપૂર્ણ જાગ્રત અવસ્થા)

બીટા તરંગો દર્શાવે છે કે, કોન્શિયસ માઈન્ડ નિયંત્રણમાં છે અને કાર્યરત છે. આ દરમ્યાન આપણે સજાગ હોઈએ છીએ અને બોલવાનું, વાત કરવાનું, શારીરિક ક્રિયાઓ, તાર્કિક વિચારો, વિશ્લેષણ વગેરે જેવાં કાર્યો કરતાં હોઈએ છીએ. માણસ જ્યારે સ્ટ્રેસ, ટેન્શન કે ગુસ્સામાં આવે છે ત્યારે બીટા તરંગો વધી જાય છે. બીટા તરંગો ૨૫થી વધે તો મગજના કોષોને નુકસાન પહોંચે છે.

૨. આલ્ફા (Alpha): ૭થી ૧૩ મોજાં, પ્રતિસેકન્ડ (તંદ્રા અવસ્થા)

જ્યારે મગજ જાગ્રત અને અજાગ્રત વચ્ચેની પરિસ્થિતિ એટલે કે તંદ્રા અવસ્થામાં હોય ત્યારે તેમાં આલ્ફા તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. આ દરમ્યાન કોન્શિયસ માઈન્ડ સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોય છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કાર્યરત હોય છે.

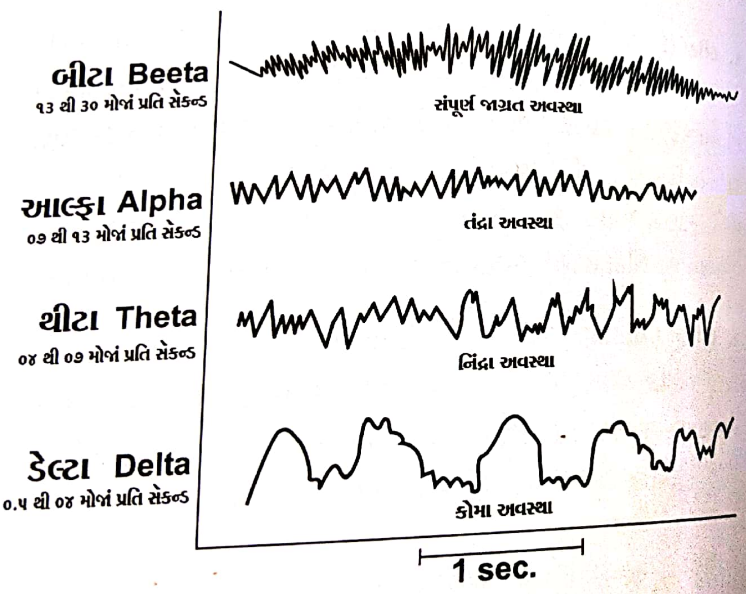
૩. થીટા (Theta): ૪થી ૭ મોજાં, પ્રતિસેકન્ડ (નિદ્રા અવસ્થા)

થીટા તરંગો દર્શાવે છે કે મગજ શાંત અવસ્થામાં છે. આ દરમ્યાન કોન્શિયસ માઈન્ડ કાર્ય કરતું હોતું નથી, ફક્ત સબકોન્શિયસ માઈન્ડ જ કાર્યરત

રહેતું હોય છે. રોગપ્રતિકારક તથા રોગનિવારકશક્તિ આ દરમ્યાન કાર્યરત થતી હોય છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડને પ્રોગ્રામ કરવા માટે તથા સબ્લિમિનલ સૂચનો આપવા માટે આ તરંગો ઉત્તમ હોય છે. **'સ્લીપ લર્નિંગ'** (પેજનં.૭૪) માટે પણ આ તરંગો ખૂબ જ કામયાબ નીવડે છે.

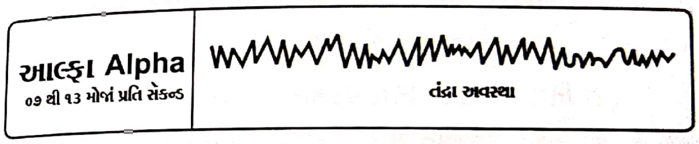
૪. ડેલ્ટા (Delta): ૦.૫થી ૪ મોજાં, પ્રતિસેકન્ડ(અતિ શાંત - કોમા અવસ્થા)

જ્યારે મગજ કોઈ પણ જાતના દુઃખ કે દર્દની અનુભૂતિ વગર આરામભરી ગાઢ નિઃસ્વપ્ન નિદ્રામાં કે બેભાન જેવી અવસ્થામાં કે ઊંડા ધ્યાનમાં હોય છે, ત્યારે ડેલ્ટા તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે.



■ આલ્ફા અવસ્થા...

મગજના ચાર અલગ અલગ ફ્રિકવન્સી ધરાવતા તરંગો મનની અલગ અલગ અવસ્થાઓ સૂચવે છે. ૧૯૭૮માં જે. વી. હાર્ડ્ટ અને વૉટ્સન નામના વૈજ્ઞાનિકોએ પ્રયોગો પરથી સિદ્ધ કર્યું કે જ્યારે મગજમાં આલ્ફા તરંગો ચાલતા હોય છે ત્યારે ડાબા અને જમણા મગજના પ્રવાહોમાં સંવાદિતા (Synchronisation) ઉત્પન્ન થાય છે. આ સંવાદિતા વ્યક્તિની નવું-નવું શીખવાની ઝડપને, યાદશક્તિ અને સર્જનાત્મકતા વધારવામાં, ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે, લાગણીઓને સંતુલિત કરવામાં અને માંદગીમાંથી ઝડપભેર સાજો કરવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.



વૉટ્સનના મતાનુસાર વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈને રિલેટિવિટી થિયરી ($E=mc^2$) પણ મગજની આ જ સંવાદિતાવાળી અવસ્થા દરમ્યાન જ આપી હતી.

મનની ચાર અવસ્થામાં આલ્ફા અવસ્થા એ સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરવા માટે સરળ અને ઉત્તમ અવસ્થા છે, કારણ કે આલ્ફા અવસ્થા દરમ્યાન કોન્શિયસ માઈન્ડ કે જે તાર્કિક છે, તે સુષુપ્ત અવસ્થામાં એટલે કે તંદ્રા અવસ્થામાં હોય છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ નિરાંતભર્યું, શાંત અને સ્વસ્થ હોય છે. આથી તે ચિત્રો, નવા નવા વિચારો, સૂચનો અને માહિતી ગ્રહણ કરવા માટે તત્પર હોય છે.

મગજના તરંગોની ફ્રિકવન્સી ઘટાડીને તથા કોન્શિયસ માઈન્ડને સુષુપ્ત કરવાથી આલ્ફા અવસ્થામાં પહોંચી શકાય છે, જેમાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરી શકાય છે.

મગજ તથા મનને આલ્ફા અવસ્થામાં લઈ જવા માટે જુદીજુદી પદ્ધતિઓ આ પ્રમાણે છે:

કુદરતી પદ્ધતિઓ...

(૧) તંદ્રા અવસ્થા : અર્ધનિદ્રા અથવા તંદ્રા અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનો અનુભવ રાત્રિની નિદ્રા પહેલાં ૧૦-૧૫ મિનિટ કે તેથી ઓછા સમયમાં અને સવારે ઊઠતાં ૧૦-૧૫ મિનિટ કે તેથી ઓછા સમયગાળામાં થતો હોય છે.

(૨) કુદરતી સ્થળોના સાંનિધ્યમાં : તમે જ્યારે કોઈ નદીના કિનારે, દરિયાકિનારે, જંગલમાં કે હિલ સ્ટેશન પર એકાંતમાં બેઠા હો અર્થાત્ જ્યારે કુદરતની ભવ્ય સુંદરતામાં ડૂબી ગયા હો ત્યારે મગજના તરંગો ધીમા પડે છે, પરિણામે મન આલ્ફા અવસ્થામાં પહોંચી જાય છે.

(૩) નિદ્રા દરમ્યાન : નિદ્રા દરમ્યાન મગજમાં થીટા તરંગો ચાલતા હોય છે. આ વખતે કોન્શિયસ માઈન્ડ સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોય છે, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તો ચોવીસે કલાક કાર્યરત જ હોય છે, તેથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થીટા તરંગો દરમ્યાન પણ થઈ શકે છે.

વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ...

(૪) **રિલેક્સેશન** (પેજ નં.૭૮) **અને સેલ્ફ હિપ્નોસિસ** (પેજ નં.૯૧)

(૫) **૭-૧૩ મોજાં, પ્રતિસેકન્ડ ફ્રિકવન્સી** ધરાવતા ધ્વનિ તરંગો ધરાવતું આલ્ફા મ્યુઝિક (પેજ નં.૧૧૫).

આધ્યાત્મિક પદ્ધતિઓ...

(૬) **પ્રાર્થના** (પેજ નં.૮૯)   (૭) **ધ્યાન** (પેજ નં.૯૦)

એક્શન પ્લાન

મગજ તથા મનને આલ્ફા અવસ્થામાં લઈ જવા અને આ અવસ્થાનો મહત્તમ લાભ લેવા માટે ઉપર મુજબની કોઈ પણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ નિયમિત પણે શરૂ કરી દો.

ચેપ્ટર : ૪

મનનું સંચાલન

"કોન્શિયસ માઇન્ડ આશરે ૧૦% શક્તિ ધરાવે છે, જ્યારે સબકોન્શિયસ માઇન્ડ આશરે ૯૦% શક્તિ ધરાવે છે.

એક વૈજ્ઞાનિક તારણ અનુસાર દુનિયામાં ૯૦% લોકો પોતાની ૧૦% શક્તિનો જ ઉપયોગ કરે છે, જ્યારે ૧૦% લોકો જ પોતાની ૯૦% સુધીની શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

પરિણામે, દુનિયામાં ૯૦% લોકો સામાન્ય સફળતા મેળવીને સામાન્ય જીવન જીવે છે, જ્યારે ૧૦% લોકો જ ઉચ્ચ સફળતા મેળવે છે અને સુખ, શાંતિ તેમજ સમૃદ્ધિ વાળું જીવન જીવે છે."

મ ન નું સં ચા લ ન

■ સ્વયંસૂચનો...

સબકોન્શિયસ માઈન્ડના પ્રોગ્રામિંગમાં સૂચનો અને સ્વયંસૂચનો સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. સ્વયંસૂચન એટલે તમે જે બનવા માગો છો અથવા જે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માગો છો તેને તમારા દ્વારા જ વર્તમાનકાળમાં બોલવાની, વિચારવાની અને અનુભવવાની પ્રક્રિયા.

સૂચનો અને સ્વયંસૂચનો બે પ્રકારનાં હોય છે:

૧. હકારાત્મક અને ૨. નકારાત્મક

જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સફળતા અને તંદુરસ્તીનો આધાર આપણે કેવાં સૂચનો કે સ્વયંસૂચનો સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આપીએ છીએ અને તેનું કેવું પ્રોગ્રામિંગ થાય છે તેના ઉપર છે. સૌપ્રથમ આવો જોઈએ સૂચનો અને સ્વયંસૂચનો દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કેવી રીતે થાય છે.

મારો પુત્ર જૈમન ત્રણ વર્ષનો હતો ત્યારે તે અતિશય ઠંડીમાં પણ સ્વેટર નહોતો પહેરતો. અમે જ્યારે તેને એમ કહીએ કે સ્વેટર પહેરી લે ત્યારે તે જવાબ આપતો કે મને ઠંડી નથી લાગતી અને હું સ્વેટર નહીં પહેરું. આમ પણ તેને સ્વેટર ન પહેરવાથી કોઈ તકલીફ ન હતી. એવામાં

અમે તેને પ્લે-ગ્રુપ (સ્કૂલ)માં મૂક્યો. ત્યાં તેનાં ટીચર કહેતાં કે બધા છોકરાઓએ સ્વેટર પહેરીને આવવું.

જૈમન એક અઠવાડિયા સુધી સ્વેટર પહેર્યા વિના ગયો. ટીચરે તેને કહ્યું કે, "આવતી કાલથી સ્વેટર પહેરીને આવવાનું છે, કારણ કે ઠંડી ખૂબ છે, પવન છે. જો તને પવન લાગી જશે તો તું માંદો પડી જઈશ. જો તું સ્વેટર પહેરીને આવીશ તો હું તને **'ગુડ બોય'** કહીશ અને **ડાહ્યો** કહીશ." બીજા દિવસે તેણે તેની મમ્મીને કહ્યું કે, "મમ્મી તું મને સ્વેટર પહેરાવી દે તો ટીચર મને ગુડ બોય કહેશે." તે દિવસે સ્વેટર પહેરીને તે પ્લે-ગ્રુપ (સ્કૂલ)માં ગયો ત્યારે ટીચરે તેને કહ્યું કે, "અરે વાહ જૈમન! તેં સ્વેટર પહેર્યું? **ગુડ બોય!** હવે તને પવન લાગશે નહી અને તું માંદો પણ નહીં પડે." આ રીતે તેના સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં પ્રોગ્રામિંગ થઈ ગયું.

ત્યાર બાદ અમે જ્યારે બહાર જતા ત્યારે તે કહેતો કે, "મમ્મી મને સ્વેટર પહેરાવ, નહીં તો મને પવન લાગશે અને હું માંદો પડી જઈશ." એક દિવસ થયું પણ એવું કે બહાર જતાં અમારાથી સ્વેટર પહેરાવવાનું ભૂલી જવાયું ત્યારે રસ્તામાં તેણે કહ્યું કે, "મમ્મી તેં મને સ્વેટર ન પહેરાવ્યું? હવે હું માંદો પડી જઈશ." બીજા દિવસે તેને ખરેખર શરદી, ઉધરસ અને તાવ આવી ગયાં. આને કહેવાય **'સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ'**. હકારાત્મક સ્વયંસૂચનોના ઉપયોગથી અમને તેના સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાંથી આ નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ દૂર કરવા માટે ૨૧ દિવસ લાગ્યા.

સૂચનો અને સ્વયંસૂચનો દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડના પ્રોગ્રામિંગનું આ એક ઉદાહરણ હતું. આપણે સબકોન્શિયસ માઈન્ડના આવાં તો અસંખ્ય પ્રોગ્રામિંગ કરી દીધા હશે. કેમ ખરૂને? તો આવો જોઈએ કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કુદરત અને વિજ્ઞાનના નિયમથી કેવી રીતે થાય છે..?

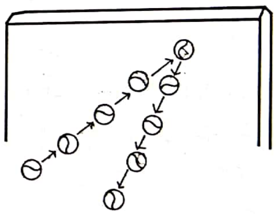
સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગમાં કુદરત અને વિજ્ઞાનનો નિયમ...

કુદરતનો નિયમ છે કે, **"તમે જેવું આપશો તેવું જ મળશે, જેવું વાવશો તેવું જ લણશો"**, જેમ કે એક ખેડૂત જમીનમાં આંબાનું બીજ રોપશે તો ભવિષ્યમાં આ બીજમાંથી આંબો જ ઊગશે અને તેના પર કેરીઓ જ પાકશે, પરંતુ જો ખેડૂત જમીનમાં બાવળનું બીજ રોપશે તો ચોક્કસ કાંટા જ ઊગશે. આ ખેડૂત એટલે આપણું કોન્શિયસ માઈન્ડ અને જમીન એટલે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ. કોન્શિયસ માઈન્ડ સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં જેવાં બીજરૂપી સૂચનો મૂકશે તેવાં જ પરિણામરૂપી ફળ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આપશે.

વિજ્ઞાનનો નિયમ... સર આઈઝેક ન્યૂટન (૧૬૪૨-૧૭૨૭) નામના વૈજ્ઞાનિકે ગતિનો ત્રીજો નિયમ શોધ્યો હતો, જે આ પ્રમાણે છેઃ

'આઘાત (Action) અને પ્રત્યાઘાત (Reaction) પરસ્પર વિરુદ્ધ દિશામાં અને સરખા પ્રમાણમાં હોય છે.'

જેમ કે એક રબરના દડાને દીવાલ તરફ જેટલી ઝડપથી ફેંકવામાં આવે છે તેટલી જ ઝડપથી એ દડો દીવાલને અથડાઈને વિરુદ્ધ દિશામાં એટલે કે ફેંકનારની તરફ પાછો ફરે છે.



આ ઉદાહરણમાં દડો ફેંકનાર કોન્શિયસ માઈન્ડ છે અને દીવાલ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ છે. કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા તમે દડારૂપી જે સૂચનો આપશો, સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમને તે સૂચન અનુસાર પરિણામ તેટલી જ ઝડપથી આપી દેશે.

સામાન્યતઃ ઘણા માણસો જ્યારે વાતચીત કરતા હોય છે ત્યારે નકારાત્મક વાક્યોનો વધારે ઉપયોગ કરતા સાંભળવા મળે છે.

જેમ કે "તું તો સાવ આળસુ છે, તું ક્યારેય સારા માર્ક્સ લાવી શકીશ નહીં, તું જીવનમાં કાંઈ કરી શકવાનો નથી, તું ક્યારેય સફળ બની શકીશ નહીં, તને તો સાવ સામાન્ય નાની-મોટી નોકરી પણ મળવાની નથી."

કે પછી "મારા ગ્રહો ખૂબ ખરાબ ચાલે છે, નોકરીથી હું કંટાળી ગયો છું, મારા ધંધામાં તો કાયમ મંદી જ આવ્યા કરે છે, બધાંને મારી ભૂલો જ દેખાય છે, મને આજકાલ બહુ યાદ રહેતું નથી, હું જે કરું છું તેમાં મને નિષ્ફળતા જ મળે છે, લગ્નજીવનથી હું કંટાળી ગયો છું, મારા ઘરમાં બીમારી જ ચાલ્યા કરે છું, હવે આ ઉંમરે મારાથી કશું થઈ શકે તેમ નથી."

યાદ રાખો, સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કુદરતના નિયમ અને વિજ્ઞાનના નિયમ પ્રમાણે એવું પરિણામ આપે છે કે જે પરિણામ મેળવવા માટે તેને સૂચન આપવામાં આવ્યું હોય છે.

કારણ કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તો ફક્ત કોન્શિયસ માઈન્ડમાંથી મળેલાં સૂચનોને **'તથાસ્તુ'** (**'સો બી ઈટ'**) કહ્યા કરતું હોય છે અને પછી તે પ્રમાણે કરવા માટે કોન્શિયસ માઈન્ડને કામે લગાડી દેતું હોય છે. આને કહેવાય **'સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ'.**

હવે જોઈશું કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કેટલી રીતે થઈ શકે છે અને નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગને કેવી રીતે દૂર કરી શકાય છે...

■ મનની કેળવણી અને તેના પ્રોગ્રામિંગની રીતો...

સૂચનો અને સ્વયંસૂચનો દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ જુદી જુદી ત્રણ રીતે થાય છે.

(૧) બીજા દ્વારા તમારું
(૨) તમારા દ્વારા બીજાનું અને (૩) તમારા દ્વારા તમારું

આમ કેવી રીતે થાય છે તેમજ નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ થવાથી મળતા નકારાત્મક પરિણામથી કેવી રીતે બચવું અને હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરવા માટે શું ધ્યાન રાખવું? આવો વિસ્તૃતમાં જોઈએ..

(૧) બીજા દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ...

બીજા દ્વારા તમારું પ્રોગ્રામિંગ એટલે કે તમારા પરિવારના સભ્યો, શિક્ષકો, મિત્રો, સગાં-સંબંધીઓ તથા સામાજિક વર્તુળો અને દૈનિકપત્રો, ટી.વી. જેવા માધ્યમો દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થવું, જેમ કે

- જો તમે વિદ્યાર્થી હો અને પરીક્ષામાં ઓછા માર્ક્સ આવ્યા **હશે તો જે** વિદ્યાર્થીના માર્ક્સ વધારે આવ્યા હશે તેની સાથે તમારી **સરખામણી** કરીને તમને *ઠોઠ* જાહેર કરવામાં આવશે. આનું પુનરાવર્તન **થવાથી** સબકોન્શિયસ માઈન્ડ એ વિચાર સ્વીકારી લેશે, પરિણામે તમે તેવા બનતા જશો. હકીકતમાં તમે ઠોઠ હોતા જ નથી, પરંતુ **સંજોગો તમને** ઠોઠ બનાવતા રહે છે.

- ધારો કે તમે ૧૨ સાયન્સમાં અભ્યાસ કરી રહ્યા છો તો તમે **ચોક્કસ** અનુભવ્યું હશે કે ચારે બાજુથી એમ જ સાંભળવા મળે છે કે ૧૨ સાયન્સ તો ખૂબ જ ભારે છે, બરાબર ભણજે. તમારા **સબકોન્શિયસ** માઈન્ડમાં વારંવાર આવાં વાક્યો જશે એટલે છેવટે **'તથાસ્તુ'** થઈ જશે. પરિણામે તમને ૧૨ સાયન્સ અઘરું જ લાગશે. **હકીકતમાં** ૧૨ સાયન્સ અઘરું છે જ નહિ, માત્ર તેનો કોર્સ લાંબો છે એટલે અભ્યાસ પાછળ સામાન્ય કરતાં થોડો વધારે સમય આપવો પડતો હોય છે એટલું જ.

- તમે જોયું હશે મોટા ભાગના પરિવારમાં જે મોટો દીકરો કે દીકરી

હોય છે તે નાના કરતાં વધારે જવાબદાર, ગંભીર, શાંત અને પરિપક્વ હોય છે, કારણ કે નાનપણથી જ તેને એવું કહેવામાં આવ્યું હોય છે કે 'તું મોટો છે, તું સમજ.' આનું પુનરાવર્તન થવાથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા **'તથાસ્તુ'** થઈ જાય છે, પરિણામે મોટો દીકરો કે દીકરી વધુ સમજૂ થઈ જતાં હોય છે.

- તમે કોઈ લગ્નપ્રસંગે ગયા હો અને ત્યાં તમને કોઈ પૂછે છે, 'કેમ સરલાબહેન લગ્નમાં તમે આવી સાડી પહેરી છે?' પછી જુઓ! તરત જ તમારા આત્મવિશ્વાસ ઉપર અસર પડશે, તમે સંકોચ અનુભવશો, પરિણામે જલદી પ્રસંગ પતાવીને તમે ઘરે પહોંચી જશો અને તરત જ કપડાં બદલી નાખશો.

- તમે કોઈ નવો ધંધો શરૂ કરવાનું વિચારી રહ્યા છો. તમે તમારા મિત્રવર્તુળમાં વાત કરો છો અને તમારા મિત્રવર્તુળમાંથી જો ત્રણ-ચાર મિત્ર એવું જણાવે કે, 'આ ધંધો ન કરાય' અથવા 'તમારી આવડત પ્રમાણે આ ધંધામાં તમને સફળતા નહીં મળે' અથવા તમને કોઈ જ્યોતિષી આ ધંધો ન કરવાની સલાહ આપે તો ચોક્કસ તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આ સૂચનો સ્વીકારી લેશે અને ત્યાર પછી તમારો તે ધંધા પ્રત્યેનો અભિગમ જ બદલાઈ જશે, પરિણામે ટૂંકા સમયમાં જ તમે તે ધંધો નહીં કરવાના નિર્ણય પર આવી જશો.

હકારાત્મક અને નકારાત્મક સૂચનોની મન ઉપર થતી અસર..

આપણું કોન્શિયસ માઈન્ડ નાનપણથી જ એવી રીતે કેળવાઈ ગયું હોય છે કે જો કોઈ નકારાત્મક સૂચન આપે તો કોન્શિયસ માઈન્ડ આ સૂચન સીધું સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આપી દે છે, પરંતુ જ્યારે કોઈ હકારાત્મક સૂચન આપે તો કોન્શિયસ માઈન્ડ તર્ક કરે છે અને અનુમાન કરે છે કે સામેવાળાએ આવું કેમ કહ્યું?, જેમ કે તમે સવારે ઘરેથી નીકળો છો અને કોઈ એમ કહે છે કે 'તમે જે કપડાં પહેર્યાં છે તે તમને સારાં નથી લાગતાં અથવા મેચ નથી થતાં' તો

કોન્શિયસ માઈન્ડ સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આ સંદેશો આપી જ દેશે. પરિણામે, આખો દિવસ તમે બેચેની અનુભવશો, પરંતુ જો તમને કોઈ એવું કહે છે કે, 'આજે તમે સારાં કપડાં પહેર્યાં છે' તો તમારું કોન્શિયસ માઈન્ડ તર્ક કરવાનું શરૂ કરી દેશે અને અનુમાન કરશે કે, 'કહેનારને કંઈક કામ હશે તે માટે તે મારાં ખોટાં વખાણ કરી રહ્યો છે' વગેરે વગેરે..

તમને આવા અનેક અનુભવો થયા હશે. શું તમે પસંદ કરશો કે બીજા દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ આવી રીતે થઈ જાય? આપનો જવાબ ચોક્કસ **'ના'** જ હશે. આ માટે તમારે તમારા કોન્શિયસ માઈન્ડને કેળવવું પડશે. જે આ પ્રમાણે છે.:

કોન્શિયસ માઈન્ડને કેળવવાની રીતો..

- જો કોઈ નકારાત્મક સૂચન મળે તો તેનું વિશ્લેષણ કરીને હકારાત્મક સૂચન બનાવીને મનમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વખત દૃઢ વિશ્વાસ અને હકારાત્મક લાગણીઓ સાથે બોલવું, પરિણામે તે સૂચન સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં જતું અટકી જશે. દા.ત. જો કોઈ એવું કહે કે, 'તમને આ કપડાં શોભતાં નથી' તો તરત જ તમે ત્રણ વખત હકારાત્મક લાગણીઓ સાથે મનમાં બોલો કે, 'મને આ કપડાં શોભે છે જ, મને આ કપડાં શોભે છે જ, મને આ કપડાં શોભે છે જ', પછી તમે અનુભવશો કે તેના નકારાત્મક સૂચનની તમારા ઉપર કોઈ જ અસર થઈ શકી નથી.

- જો કોઈ હકારાત્મક સૂચન મળે તો તે સૂચન આપવા બદલ તે વ્યક્તિનો સાચા દિલથી (મનમાં કે મોટેથી બોલીને) આભાર માનવો, એટલે તે સૂચન તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં પહોંચી જશે અને તમે વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવતા થઈ જશો. દા.ત. જો કોઈ તમને કહે છે કે 'તમને આ કપડાં ખૂબ સારાં લાગે છે' તો તરત જ તમારે તે વ્યક્તિનો મનમાં અથવા જાહેરમાં બોલીને આભાર (થેન્ક્સ કહેવું) માનવો.

(૨) તમારા દ્વારા બીજાના સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ...

તમને એવું થતું હશે કે, 'અમારા દ્વારા બીજાનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ શકે?' હા, ચોક્કસ થઈ શકે! જેવી રીતે બીજા દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થાય છે તેવી જ રીતે તમારા દ્વારા બીજાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પણ પ્રોગ્રામિંગ થાય છે.

મને ઘણા લોકો મળવા આવે ત્યારે તેમનાં બાળકોની હાજરીમાં કહેતા હોય છે કે, "મૌલિક સર, મારો મોટો દીકરો હોશિયાર છે, પરંતુ નાનો ઠોઠ છે. તેને તમારા વર્કશોપમાં મૂકવો છે." ત્યારે હું જવાબ આપું છું કે, "રોશની બહેન, નાના દીકરાને મારા વર્કશોપની જેટલી જરૂર છે તેના કરતાં વધારે જરૂર તમને છે, કારણ કે તમારા દ્વારા તમારા બાળકનું નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ થઈ રહ્યું છે." આમ, તમારા દ્વારા તમારાં બાળકોનું અને બીજાનું પણ નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. આજની જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખી, તમારા દ્વારા તમારાં બાળકોના સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ સરળતાથી કરવાની રીતો આ પ્રમાણે છે:

- બાળકોને વારંવાર સમય અને સંજોગોને ધ્યાનમાં રાખીને હકારાત્મક સૂચનો આપતા રહેવું. જો ઘરમાં મહેમાન આવ્યા હોય અથવા તમે કોઈને મળવા ગયા હો ત્યારે બાળકોની હાજરીમાં બાળકોની સારી બાબતો, ગુણો અને આવડતોની જ ચર્ચા કરવી. આમ કરવાથી તેમને પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન મળે છે અથવા તેઓ જે દ્વારા વધુ પ્રોત્સાહિત થતાં હોય તે વારંવાર સમયાંતરે કરતા રહેવાથી તેમના સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ થાય છે, પરિણામે તેઓ ધીમેધીમે વધુ સારું પ્રદર્શન (પર્ફોર્મ) કરવા લાગે છે.
- રશિયન વૈજ્ઞાનિક ડૉ. રોઝર સ્પેરીએ **"સ્લીપ લર્નિંગ"** નામના પ્રયોગ પરથી સિદ્ધ કર્યું હતું કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સૂઈ જાય છે

ત્યારે તેનું કોન્શિયસ માઈન્ડ કે જે સબકોન્શિયસ માઈન્ડરૂપી મહેલનો પહેરેદાર છે તે સૂઈ જાય છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કે જે મહેલ છે તે સંપૂર્ણ જાગ્રત અવસ્થામાં આવી જાય છે. આ દરમ્યાન તે વ્યક્તિને વારંવાર હકારાત્મક સૂચનો આપવાથી તેની જબરદસ્ત અસરો તે વ્યક્તિ પર જોવા મળે છે.

આવો જ એક કિસ્સો મારા એક પાર્ટિસિપન્ટનો છે. આજથી લગભગ ત્રણેક મહિના પહેલાં (જાન્યુઆરી'૦૭) મુંબઈનાં એક બહેન પાર્ટિસિપન્ટ્સે મને ફોન ઉપર પૂછ્યું કે, "મૌલિક સર, મારો દીકરો ખૂબ જ તોફાની અને ચંચળ છે, તેની યાદશક્તિ ખરાબ છે, ભણવામાં પણ રસ લેતો નથી, મારે શું કરવું?" ત્યારે મેં તેમને કહ્યું કે, "બહેન, તમારા દીકરાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરવાનું શરૂ કરી દો. આ માટે તે જ્યારે રાત્રે સૂઈ જાય તે પછી તરત જ ૨૦-૨૫ મિનિટ સુધી અને સવારે ઊઠવાની ૨૦-૨૫ મિનિટ પહેલાં નીચેનાં જેવાં સૂચનો તેને સંભળાવવાં, જેમ કે...

- તું ખૂબ જ શાંત છે.
- તું ખૂબ જ તંદુરસ્ત છે.
- તને ભણવું ખૂબ જ ગમે છે.
- તને શિસ્ત ખૂબ જ ગમે છે.
- તારી યાદશક્તિ ખૂબ જ સારી છે.
- તું ખૂબ જ સારો ને આજ્ઞાંકિત છે.

આ સૂચનો ૨૦-૨૫ મિનિટ સુધી 'આલ્ફા મ્યુઝિક' સાથે ઉપર જણાવ્યું તે પ્રમાણે તેના કાન આગળ સાંભળી શકાય તેટલું ધીમેથી, સ્પષ્ટ ઉચ્ચારો સાથે અને વારંવાર ૨૧ દિવસ કરતાં વધારે દિવસ સુધી એક પણ દિવસ ચૂક્યા વગર સંભળાવવાં.

તે બહેને આવું કર્યું. લગભગ એકાદ મહિનામાં તો તેમણે મને જણાવ્યું કે તેમના દીકરામાં ખૂબ જ પરિવર્તન આવી ગયું છે અને હવે તે ભણવામાં પણ ખૂબ જ રસ લઈ રહ્યો છે. તેના સ્વભાવ અને વર્તનમાં પણ નોંધપાત્ર ફરક જોવા મળ્યો છે.

ધ્યાનમાં રાખો..

- જ્યારે બાળકો ઘરમાં સૂઈ ગયાં હોય ત્યારે પતિ-પત્નીએ ઝઘડો ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું, કારણ કે તેના સબકોન્શિયસ માઇન્ડ ઉપર માતા-પિતાના ઝઘડાની ખરાબ અસર થાય છે અને આવું વારંવાર થવાથી બાળકનો સ્વભાવ ખરાબ થતો જાય છે. આવું કરવાના બદલે બાળકો જ્યારે સૂઈ ગયાં હોય ત્યારે માતા-પિતાએ બાળકોની સારી બાબતો, ગુણો અને આવડતોની ચર્ચા કરવી. આમ કરવાથી તેમના સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ થતું રહે છે. પરિણામે, તેઓ વધુ ને વધુ આત્મવિશ્વાસુ અને જીવનમાં હકારાત્મક અભિગમ ધરાવતાં બનતાં જાય છે. ઉપરાંત પતિ-પત્નીએ બાળકો જે રૂમમાં સૂઈ ગયાં હોય ત્યાં કોઈ પણ અયોગ્ય ચેષ્ટા કે વાતો કરવી નહીં.
- આ ઉપરાંત તમે જેને પણ મળો તેની સાથે સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને તંદુરસ્તીની જ વાતો કરો. દરેકને હકારાત્મક સૂચનો આપતાં રહો અને સાચા દિલથી વખાણ કરતાં રહો. આમ કરવાથી તમારું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ વધુ શુદ્ધ અને શક્તિશાળી બનાતું જશે.

(3) તમારા દ્વારા તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ...

સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગની સૌથી ઉત્તમ રીત છે, તમારા દ્વારા જ તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરવું. ઘણી વખત તમારા દ્વારા તમારા જ સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે, જેમ કે..

જ્યારે આપણે નકારાત્મક સૂચનો વારંવાર બોલીએ છીએ ત્યારે આપણું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ તેના પર વિશ્વાસ મૂકીને **'તથાસ્તુ'** કહી દે છે અને પછી તે પ્રમાણેનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે. દા.ત. જ્યારે તમે કોઈની સાથે વાત કરતાં હો અને અચાનક કંઈક ભૂલી જાઓ તો તમે કહેશો કે 'જુઓ મારે તમને શું કહેવાનું હતું તે જ હું ભૂલી ગયો. આજકાલ મારી યાદશક્તિ ખરાબ થઈ ગઈ છે.' આવું વારંવાર થવાથી સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ તે પ્રમાણે થઈ

જાય છે અને તમે ભુલકણા થતા જાઓ છો. આથી તમારા દ્વારા જ તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ નકારાત્મક ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

અત્યાર સુધીમાં તમારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ તમારા દ્વારા કે બીજા દ્વારા ઘણી વખત થયું હશે. તે દૂર કરવા અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે તેનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરવા માટેની આ સૌથી ઉત્તમ રીત છે. આમાં કોન્શિયસ માઇન્ડને કેળવીને સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરવાનું હોય છે. આ માટે ત્રણ રીતો નીચે મુજબ છે.:

a) સૌપ્રથમ કોન્શિયસ માઇન્ડ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાનો સંકલ્પ કરવાનો રહે છે.

b) ત્યાર બાદ મનને આલ્ફા અવસ્થામાં લઈ જવું જરૂરી છે, કારણ કે આલ્ફા અવસ્થામાં સ્વયંસૂચનો અને મનોચિત્રણ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ ખૂબ જ સરળતાથી કરી શકાય છે.

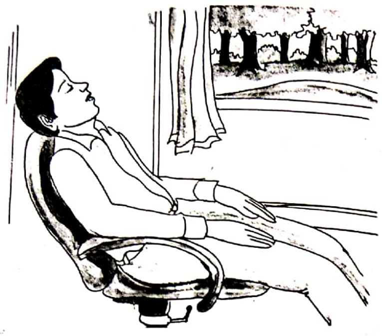
c) પછી પોતાના ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરવાનાં ચાર સ્ટેપ્સ જોઈશું.

a) *સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાનો સંકલ્પ-વિકલ્પ...*

આપણી અંદર સબકોન્શિયસ માઇન્ડરૂપી મહામાનવની અનંત શક્તિ છુપાયેલી છે. આપણે આ શક્તિનો ઉપયોગ કરીને જીવનને ઉત્કૃષ્ટ અને સફળ બનાવવા માટે સમર્થ છીએ જ, તો સંકલ્પ કરો કે હું મારા જીવનના અંગત, કૌટુંબિક અને સામાજિક કલ્યાણ માટેનાં તમામ ધ્યેયોને પ્રાપ્ત કરવા માટે સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાનું આજથી અને અત્યારથી જ શરૂ કરું છું, જ્યારે તમે કોન્શિયસ માઇન્ડ દ્વારા આવો સંકલ્પ કરશો કે તરત જ સબકોન્શિયસ માઇન્ડ તમારા માટે નવી તકો સર્જવાનું કામ શરૂ કરી દેશે અને તમારી સામે તકોના વિકલ્પ લાવીને મૂકી દેશે જ.

આવો, મનની આલ્ફા અવસ્થા કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી તે જોઈએ..

b) *આલ્ફા અવસ્થામાં પહોંચવાની પદ્ધતિ* – રિલેક્સેશન...



- ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે આરામદાયક ખુરશીમાં બેસવું અથવા સૂઈ જવું..
- આંખો સંપૂર્ણ બંધ રાખવી..
- ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો.. ઊંડા શ્વાસ નાકમાંથી અંદર લેવાના અને મોઢામાંથી બહાર કાઢવાના છે.. ઊંડા શ્વાસ લેવાનું અને છોડવાનું ચાલુ રાખવું.. આ દરમ્યાન સંપૂર્ણ ધ્યાન પોતાના શ્વાસ ઉપર કેન્દ્રિત કરી રાખવું.. જુઓ કે, શ્વાસ કયાંથી અંદર જાય છે, કેવી રીતે અંદર જાય છે, ક્યાં જાય છે અને ક્યાંથી પાછો ફરે છે.. આ પ્રક્રિયા પાંચ વખત કરવી..
- હવે વિચારો કે તમે તમારા શરીરની અંદર મુસાફરી કરવા જઈ રહ્યા છો.. સૌપ્રથમ તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન તમારા પગ તરફ લઈ જાઓ અને અનુભવો કે તમારા બંને પગ એકદમ શિથિલ થઈ ગયા છે.. હવે પેટના સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો.. ઊંડા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો.. છાતીના સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો.. કરોડરજ્જુના મણકાને ઢીલા છોડી દો.. બંને ખભા તથા બંને હાથના સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો.. ઊંડા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો.. ગરદનના સ્નાયુઓને

તથા મોઢાના સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો.. આમ કરતાં કરતાં શરીરના તમામ અવયવો એકદમ શિથિલ થઈ જશે અને કોન્શિયસ માઈન્ડનું નિયંત્રણ દૂર થશે.. કોન્શિયસ માઈન્ડ સુષુપ્ત થઈ જશે.. અનુભવ કરો કે આંખો આગળ એકદમ અંધકાર છવાઈ ગયો છે..

- હવે કલ્પના કરો કે તમે એક કુદરતી સ્થળના સાંનિધ્યમાં બેઠા છો. તમે સાંભળી રહ્યા છો કે ચારે બાજુથી પક્ષીઓનો અવાજ આવી રહ્યો છે.. તમે જોઈ રહ્યા છો કે બાજુમાં ખળખળ વહેતી નદીમાં સોનેરી કિરણો ઝળહળી રહ્યાં છે.. નદી કિનારેથી આવતી કુદરતી સુંદર મહેક અને પવનની મંદ મંદ લહેરો તમને ઊંડા આનંદમાં લઈ જઈ રહી છે..
- આ પરિસ્થિતિમાં ડૂબી જાઓ અને આ અવસ્થાનો મહત્તમ આનંદ લો.. આ અવસ્થા આલ્ફા અવસ્થા છે, પરિણામે જ્યારે તમે આ અવસ્થામાંથી જાગ્રત થશો ત્યારે તમે એકદમ સ્ફૂર્તિ અને તાજગીનો અનુભવ કરશો..

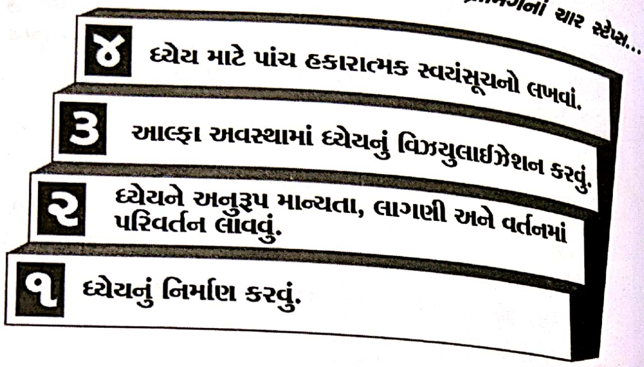
વૈજ્ઞાનિક તારણ અનુસાર ૨૧ મિનિટનો આ પ્રયોગ તમારા મન અને મગજને ૩ કલાકની ઊંઘ જેટલો આરામ આપે છે. જેમ જેમ તમે આ પ્રયોગ નિયમિત કરતા જશો તેમ તેમ આલ્ફા અવસ્થામાં પહોંચવા માટેનો સમય ઘટતો જશે.

દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે વખત રિલેક્સેશન નિશ્ચિત સમયે અને નિશ્ચિત સ્થળે કરવામાં આવે તો પરિણામ ખૂબ જ ઝડપથી દેખાવા લાગે છે.

શરૂઆતમાં રિલેક્સેશન કરવા માટે તમે અમારી બનાવેલી રિલેક્સેશનની કેસેટ અથવા સી.ડી.નો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો, જેમાં આલ્ફા મ્યુઝિકમાં રેકોર્ડ કરેલી સ્ક્રિપ્ટ દ્વારા રિલેક્સેશન કરવામાં આવે છે.

જો નિયમિત રીતે રિલેક્સેશન કરવામાં આવે તો થીટા અવસ્થામાં પણ પહોંચી શકાય છે, જે પ્રોગ્રામિંગ માટે ઘણી વધારે અનુકૂળ ગણાય છે.

c) ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગનાં ચાર સ્ટેપ્સ...



સ્ટેપ-૧ ધ્યેયનું નિર્માણ કરવું..

તમે ટ્રેનની ટિકિટ તો ઘણી વખત ખરીદી હશે અને જોઈ પણ હશે. તમે તેમાં નીચેની બાબતો ચોક્કસ વાંચી હશે.

(૧) મુસાફરી શરૂ થવાનું સ્થળ, (૨) મુસાફરી પૂરી થવાનું સ્થળ (પહોંચવાનું સ્થળ), (૩) મુસાફરી શરૂ થવાની તારીખ, (૪) કિંમત અને (૫) વર્ગ

જ્યારે આપણે ફક્ત અમુક કલાકો માટે કે પછી અમુક દિવસ માટે મુસાફરી કરવાના હોઈએ છીએ ત્યારે પણ આપણે આ બધી માહિતી લેખિતમાં મેળવતાં હોઈએ છીએ અને તે પણ એડ્વાન્સમાં બુકિંગ કરાવીને. આમ, આપણે આપણા જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે પણ આટલી માહિતી તો મેળવવી જ જોઈએ. એટલે કે આપણે એ તો ચોક્કસ નક્કી કરવું જ પડશે કે, જીવનમાં આપણું ધ્યેય શું છે, અત્યારે ક્યાં છીએ, ક્યાં પહોંચવું છે અને કેટલા સમયમાં પહોંચવું છે...?

કોલંબિયા યુનિવર્સિટીના એક સર્વે અનુસાર ધ્યેય વિનાની વ્યક્તિ કરતાં ધ્યેયવાળી વ્યક્તિના જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને સંતોષ વધારે હોય છે. તેને કામ કરવાની એક ચોક્કસ દિશા હોય છે. તે પોતાનું કામ ખૂબ જ

ઉત્સાહ અને આનંદથી કરતી હોય છે, જ્યારે ધ્યેય વિનાની વ્યક્તિને કોઈ દિશા જ મળતી હોતી નથી.

આપણે મહાત્મા ગાંધીજી, મધર ટેરેસા, રતન ટાટા, ધીરુભાઈ અંબાણી, બિલ ગેટ્સ, અમિતાભ બચ્ચન, કરશનભાઈ પટેલ જેવી વ્યક્તિઓનાં જીવનથી અને તેમણે મેળવેલી સિદ્ધિઓથી પરિચિત છીએ. આ દરેક વ્યક્તિઓના જીવનમાં એક ચોક્કસ સ્વપ્ન હતું, જે સ્વપ્નને તેમણે ધ્યેયમાં પરિવર્તિત કરીને હકીકત બનાવી દીધું.

યાદ રાખો, દુનિયામાં ૯૫% વ્યક્તિઓ ઇતિહાસ વાંચે (હિસ્ટરી રીડર) છે, જ્યારે ફક્ત ૫% જ વ્યક્તિઓ ઈતિહાસ બનાવે (હિસ્ટરી મેકર) છે. ઇતિહાસ એ જ વ્યક્તિઓ રચી શકે છે કે જેમણે પોતાના જીવનના કોઈ ચોક્કસ સ્વપ્નને ધ્યેયમાં પરિવર્તિત કરીને હકીકત બનાવી દીધું હોય છે.

જીવનમાં ધ્યેય નક્કી કરવાની સાથેસાથે એ પણ જાણવું જરૂરી છે કે ધ્યેય જીવનમાં ફક્ત આર્થિક સુખ જ નહીં, પરંતુ શારીરિક અને માનસિક સુખ પણ આપી શકે છે. તેથી સાચું ધ્યેય નક્કી કરવા માટે અમેરિકન સાઇકોલોજી ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા કેટલાંક સૂચનો આપવામાં આવ્યાં છે, જે આ પ્રમાણે છે:

> **"ધ્યેય નક્કી કરતાં પહેલાં એ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે કે તે અંગત હોય, વ્યવહારુ હોય એટલે કે પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવું હોય, વાસ્તવિક હોય, હકારાત્મક હોય, ચોકક્સ હોય અને સમયબદ્ધ હોય."**

આ સૂચનોને ધ્યાનમાં રાખીને તમે તમારા જીવનના ધ્યેયનું નિર્માણ કરીને લખી દો (કેટલાંક ઉદા. પેજ નં. ૯૪ પર આપેલ છે.) અને તેને ચિત્રનું સ્વરૂપ આપીને એક પોસ્ટર બનાવી દો, જેને તમે નિયમિત જોઈ શકો તે રીતે ઘરમાં કે ઓફિસમાં લગાવી દો, જેમ કે તમારે ડોક્ટર બનવું હોય કે સફળ બિઝનેસમેન બનવું હોય તો તેવા ચિત્રનું પોસ્ટર બનાવીને ઘર કે ઓફિસમાં લગાવી દેવું. *ધ્યાનમાં રાખો..* તમારા ધ્યેયની કોઈને જાણ ન કરવી.

સ્ટેપ-૨ ધ્યેયને અનુરૂપ માન્યતા, લાગણી અને વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવું.

માન્યતા..

માન્યતા એટલે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સ્વીકારાયેલી વાત કે જે સાચી કે ખોટી હોઈ શકે છે. જો તમારા અત્યાર સુધીના અનુભવો કે માન્યતા તમારા ધ્યેયને અનુરૂપ હશે તો તમે સરળતાથી તમારું ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકશો, પરંતુ જો તમારા અનુભવો કે માન્યતા તમારા ધ્યેયની વિરુદ્ધમાં હશે તો ધ્યેય સિદ્ધ થઈ શકશે નહીં, જેમ કે તમારું ધ્યેય એક મહિનામાં પાંચ કિ.ગ્રા. વજન ઉતારવાનું છે, પરંતુ તમારી માન્યતા શંકાશીલ હોય કે, 'એક મહિનામાં મારાથી પાંચ કિ.ગ્રા. વજન ઊતરી શકે જ નહીં' તો તમારું વજન ઉતારવાનું ધ્યેય સિદ્ધ થશે જ નહીં. આમ, જો તમારા ધ્યેયને અનુરૂપ માન્યતા હોય તો જ ધ્યેય પ્રાપ્ત થઈ શકશે. તો આજથી જ એવું માનવાનું શરૂ કરી દો કે ગમે તે થાય પરંતુ 'મારું ધ્યેય સિદ્ધ થશે જ.'

લાગણી..

ધ્યેય પ્રાપ્ત થયા પછી આપણને જેવી લાગણી થતી હોય તેવી લાગણી જ્યારે તમે ધ્યેયનું મનોચિત્રણ કરતાં હો કે ધ્યેય વિશે વિચારતાં હોય તે દરમ્યાન કરવાથી શરીરમાં ઈલેક્ટ્રો-કેમિકલ એક્ટિવિટી (વિદ્યુત-રાસાયણિક પ્રક્રિયા) થતી હોય છે, જેના પરિણામે કેટલાક હોર્મોનનો સ્ત્રાવ થાય છે, જે દ્વારા આપણું ધ્યેય જમણા મગજના કોષોમાં એટલે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં અંકિત થઈ જાય છે, પરિણામે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ ધ્યેયને ઝડપથી હકીકતમાં પરિવર્તિત કરી દે છે. તો હવેથી ધ્યેયને અનરૂપ લાગણીમાં પરિવર્તન લાવવાનું શરૂ કરી દો.

વર્તન..

વર્તન એટલે કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા થતી રહેતી ક્રિયાઓ. જ્યારે ધ્યેયને અનુરૂપ વર્તન કરવામાં આવે છે ત્યારે તે વર્તન કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા થાય છે અને તે સંદેશારૂપે સંદેશાવાહક કોષો દ્વારા મગજમાં પહોંચી જાય છે.

આ આખી પ્રક્રિયા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા અનુભવાય છે. વારંવાર આવું થવાથી તેવું જ વર્તન કરવું એ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની ટેવ બની જાય છે અને આમ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે કાર્યરત થઈ જાય છે, માટે અત્યારથી જ ધ્યેયને અનરૂપ વર્તન કરવાનું શરૂ કરી દો.

સ્ટેપ-3 આલ્ફા અવસ્થામાં ધ્યેયનું મનોચિત્રણ (વિઝ્યુલાઈઝેશન)..

સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં ધ્યેયનું મનોચિત્રણ (વિઝ્યુલાઈઝેશન) કરવા માટે સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આલ્ફા અવસ્થામાં લઈ જવું જરૂરી છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આલ્ફા અવસ્થામાં લઈ જવા માટે સૌપ્રથમ કોન્શિયસ માઈન્ડને રિલેક્સ કરવું આવશ્યક છે. આ માટે અગાઉ થયેલી ચર્ચા પ્રમાણે રિલેક્સેશન (પેજ નં.૭૮), પ્રાર્થના, ધ્યાન અને આલ્ફા મ્યુઝિક દ્વારા કોન્શિયસ માઈન્ડને રિલેક્સ કરવું અને રીલેક્સ થયા પછી જ મનોચિત્રણ કરવું..

સંપૂર્ણ રિલેક્સ થઈ ગયા પછી બંધ આંખોએ તમારું ધ્યેય યાદ કરવું, જેમ કે તમારે અમુક ચોક્કસ તારીખે, સમયે અને સ્થળે અમુક ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનું છે. હવે તમે અગાઉથી એવી કલ્પના કરો કે આજે તે જ તારીખ, તે જ સમય અને તે જ સ્થળ છે અને તમે તમારું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી લીધું છે. તમે આ ધ્યેય મેળવીને ખૂબ જ ખુશ છો તેવી લાગણી દઢતાથી અનુભવો. તમે જુઓ કે તમારી આજુબાજુ તમારા મિત્રો, સગાં-સંબંધી અને કૌટુંબિક સભ્યો આવીને તમને અભિનંદન આપી રહ્યાં છે અને તમે ખૂબ આનંદમાં આવી ગયા છો. તમારા શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થઈ ગયો છે. નવું જોશ, ઉમંગ અને તાજગી આવી ગયાં છે. હવે તમે આ અનુભૂતિ સાથે થોડો સમય વિતાવો..

આ દરમ્યાન તમારી બધી જ ઈંદ્રિયોને કામે લગાડી દો. દા.ત. જો તમારું ધ્યેય એક મહિનામાં પાંચ કિ.ગ્રા. વજન ઉતારવાનું હોય, તો તમે અરીસામાં જુઓ કે તમે કેટલા પાતળાં દેખાઓ છો, તમારું શરીર એકદમ હળવું થઈ ગયું છે, તમને કપડાં ઢીલાં પડવા લાગ્યાં છે

અને તમે ખૂબ જ સ્ફૂર્તિથી ચાલી રહ્યા છો. તમારા જીવનમાં આ પળ લાવી આપવા બદલ એટલે કે તમારું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી આપવા બદલ અગાઉથી તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનો આભાર માનો કે....

"હે મારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ! હું અનુભવું છું કે મારું ધ્યેય પ્રાપ્ત થવાનું જ છે. હું જે દિવસે મારું ધ્યેય પ્રાપ્ત થવાનું છે, તે દિવસ પણ જોઈ રહ્યો છું. તેં મને જે મદદ કરી છે અને મારી ઈચ્છા પૂરી કરી છે, તે બદલ તારો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું."

સ્ટેપ-૪ ધ્યેય માટે પાંચ હકારાત્મક સ્વયંસૂચનો લખવાં..

સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં ધ્યેયનું મનોચિત્રણ કરવાની સાથેસાથે કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સતત તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને સ્વયંસૂચનો આપતા રહેવું જરૂરી છે. આ સ્વયંસૂચનો કેવી રીતે બનાવવાં? ધારો કે તમારું ધ્યેય 'એક મહિનામાં પાંચ કિ.ગ્રા. વજન ઉતારવાનું છે' તો આ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે હકારાત્મક સ્વયંસૂચનો આ પ્રમાણે બનાવી શકાય..

- **મને વજન ઉતારવા માટેની કસરતો કરવી ખૂબ જ ગમે છે.**
- **હું નિયમિત કસરત કરું છું.**
- **મને વજન ઉતારવામાં ખૂબ જ આનંદ આવે છે.**
- **મારું શરીર આદર્શ વજન ધરાવે છે.**
- **મારું શરીર એકદમ તંદુરસ્ત છે વગેરે વગેરે..**

સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આવાં હકારાત્મક સ્વયંસૂચનો વારંવાર આપવાં..

ઉપર જણાવ્યા મુજબ તૈયાર કરેલાં સ્વયંસૂચનોને શક્ય તેટલી વખત રિપીટ કર્યા કરવાં. આ માટેનો સૌથી શ્રેષ્ઠ સમય છે; તમે જ્યારે રિલેક્સ થઈને બેઠાં હો ત્યારે, ધ્યાન કરતાં હો ત્યારે, ધાર્મિકકાર્યમાં વ્યસ્ત હો ત્યારે, રાત્રે સૂતાં પહેલાં અને સવારે જાગ્યા પછી તરત જ. આ સ્વયંસૂચનોને ચિત્રરૂપે જોતા રહેવું અને મનમાં રટણ કરવું જેથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં તેવું ચિત્ર વધુ ને

વધુ સ્પષ્ટ થતું રહે છે, પરિણામે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તેને હકીકતમાં બદલવા તત્પર થઈ જાય છે. *ધ્યાનમાં રાખો.. તમારા ધ્યેયની કોઈને જાણ ન કરવી.*

પુનરાવર્તન કરવું..

કોઈ એક ધ્યેય માટે સ્ટેપ્સ ૨થી ૪નું નિયમિતપણે અને ચોક્કસ સમયે ઓછામાં ઓછું ૨૧ દિવસ સુધી પુનરાવર્તન કરવું. આ દરમ્યાન સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા આવતા સંકેતો જેવા કે અંતરાત્માનો અવાજ, આંતરિક લાગણીઓ દ્વારા થતી પ્રેરણા, અનુભૂતિ અને વિચારોને ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે કામે લગાડી દેવી.

અહીં ૨૧ દિવસ જ કેમ? કારણ કે વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયું છે કે ઓછામાં ઓછા ૨૧ દિવસ સુધી જાગ્રત અવસ્થામાં કરવામાં આવતું કામ સબકોન્શિયસ માઈન્ડની આદત બની જાય છે.

■ મનનાં સહાયકો...

સહાયકો આપણા કોન્શિયસ માઈન્ડને કેળવે છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓને ખીલવે છે તેમજ લાગણીના આંકને સંતુલિત કરે છે, આધ્યાત્મિકતાના આંકનો વિકાસ કરે છે અને શારીરિક આંકને મજબૂત બનાવે છે. આ સહાયકો નીચે પ્રમાણે છે:

૧. પ્રામાણિકતા, ચારિત્ર્ય અને વચનબદ્ધતા
૨. મૌન
૩. એકાગ્રતા
૪. પ્રાર્થના
૫. ધ્યાન, પ્રાણાયામ
૬. હિપ્નોટિઝમ - સેલ્ફ હિપ્નોસિસ
૭. ઉપવાસ
૮. બિનશરતી માફી, ક્ષમા, પ્રતિક્રમણ અને પ્રેમ

સૌપ્રથમ આ સહાયકોની સમજ કેળવી લઈને ત્યાર બાદ તેનો ઉપયોગ શરૂ કરી દવો. આ સહાયકોનો શક્ય તેટલો વધુ ઉપયોગ કરતાં રહેવાથી કોન્શિયસ માઈન્ડ સાચી દિશામાં કેળવાતું જાય છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ ખીલી ઊઠે છે. તેથી કોન્શિયસ માઈન્ડને કેળવવા માટે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડના પ્રોગ્રામિંગ માટે સહાયકોનો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ. આમાંથી એક પણ સહાયકનો ઉપયોગ ન કરવામાં આવે તો પણ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તો પોતાનું કાર્ય ચાલુ જ રાખે છે, પરંતુ તેમાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા ધ્યેયપ્રાપ્તિમાં સમય વધારે લાગે છે, જ્યારે સહાયકો ધ્યેયપ્રાપ્તિની પ્રક્રિયાને ઝડપી બનાવે છે.

૧. પ્રામાણિકતા, ચારિત્ર્ય અને વચનબદ્ધતા...

પ્રામાણિકતા એટલે જે બોલીએ તે જ કરીએ અને **ચારિત્ર્ય** એટલે જે કરીએ તે જ બોલીએ. આના દ્વારા સ્પષ્ટ થાય છે કે પ્રામાણિકતા એ કોન્શિયસ માઈન્ડનું કાર્ય છે અને ચારિત્ર્ય એ આપણા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું કાર્ય છે. જો આપણામાં પ્રામાણિકતા નહીં હોય એટલે કે જે બોલીએ તે જાગ્રત રીતે ન કરીએ તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં શંકા, અવિશ્વાસ અને નકારાત્મકતા ઉત્પન્ન થાય છે અને જો આપણે પ્રામાણિક હોઈએ તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું ચારિત્ર્ય ઉત્તમ રીતે ઘડાય છે, જે આપણને ધ્યેયની પ્રાપ્તિ સુધી પહોંચાડે છે. *યાદ રાખો,* પોતાના અંતરાત્મા સાથે પ્રામાણિક રહીને મેળવી હોય તેને જ સાચી સફળતા કહેવાય. **પૂ. મહાત્મા ગાંધીજી** આનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે.

વચનબદ્ધતા એ એક એવી પદ્ધતિ છે, જેના દ્વારા આપણા સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું ઉત્તમ ચારિત્ર્ય ઘડાય છે, જે માટે આપણે કોન્શિયસ માઈન્ડને કેળવવું પડે છે. કોન્શિયસ માઈન્ડને કેળવવા માટે કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને પ્રતિદિન એક નાનું વચન આપવું. *દા.ત. ૨૪ કલાક માટે હું ટીવી નહીં જોઉં કે સમાચારપત્ર નહીં વાંચું, ગુસ્સો નહીં કરું કે દિવસમાં બે કલાક મૌન રાખીશ વગેરે* જેવાં વચનો આપવાં અને તેને ગમે તેટલી તકલીફ પડે તેમ છતાં પણ જાગ્રત રીતે પાળવાં. આમ કરવાથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કોન્શિયસ માઈન્ડનાં સૂચનો ઉપર વિશ્વાસ મૂકતું થઈ જાય છે અને ત્યાર બાદ કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવેલા ધ્યેયનું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા પ્રાપ્ત કરવા માટેનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે, પરિણામે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે તૈયાર થઈ જાય છે.

૨. મૌન...

જ્યારે આપણે શાંત જગ્યાએ આંખો બંધ રાખીને આરામથી મૌનમાં બેઠાં હોઈએ ત્યારે આપણા મગજના તરંગો ધીમા થવા લાગે છે અને આપણું મન આલ્ફા અવસ્થામાં આવી જાય છે, પરિણામે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ આપણા ધ્યેયને સિદ્ધ કરવા માટેની જુદી-જુદી તકો અને તે માટેનાં આયોજનો કોન્શિયસ માઈન્ડને અદશ્ય સંકેતો દ્વારા આપતું રહે છે.

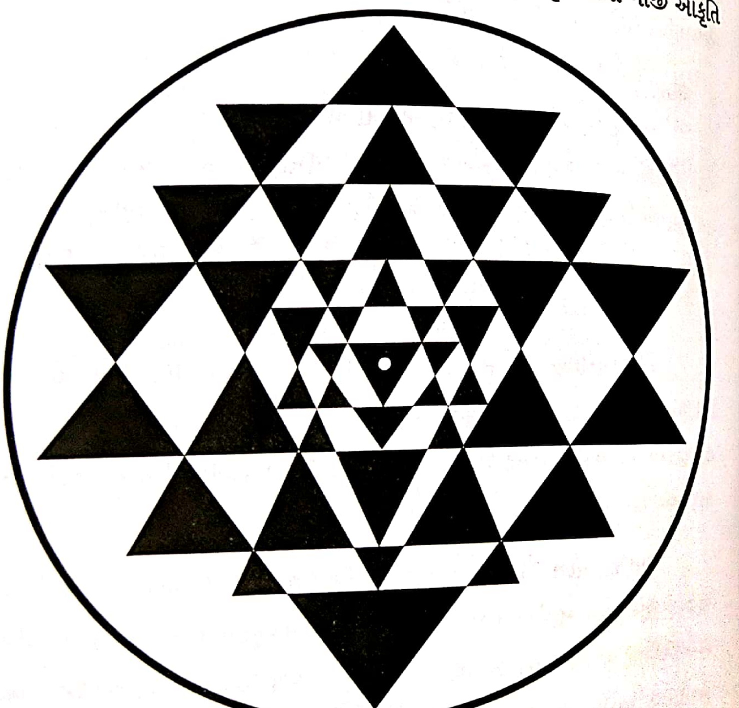
વિપશ્યનાના પ્રણેતા શ્રી સત્યનારાયણ ગોયેન્કાજી પણ પોતાના વિપશ્યનાના કોર્સમાં મૌનનું મહત્ત્વ સમજાવતાં કહે છે કે મૌન દરમ્યાન આપણા આંતરમન (સબકોન્શિયસ માઈન્ડ) અને બાહ્યમન (કોન્શિયસ માઈન્ડ) વચ્ચે તાદાત્મ્ય સધાય છે.

આમ, મૌન એ એક બળવાન સહાયક છે કે જે દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કોન્શિયસ માઈન્ડને ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે દિશાસૂચન કરતું રહે છે. નિયમિત અને નિશ્ચિત સમયે મૌન રાખવાથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા આવતા સંકેતો કોન્શિયસ માઈન્ડ સ્પષ્ટ રીતે ઝીલી શકે છે.

૩. એકાગ્રતા...

એકાગ્રતા એટલે કોન્શિયસ માઇન્ડને કોઈ એક વસ્તુ કે ધ્યેય પર કેન્દ્રિત કરવું. ધ્યાનયોગમાં પણ એકાગ્રતાનું મહત્ત્વ સમજાવવામાં આવે છે. એકાગ્રતાથી મનની શક્તિઓ જાગે છે. હજારો વર્ષ પહેલાં ઋષિમુનિઓ એકાગ્રતાથી મનની શક્તિઓને જગાડતા હતા. આ માટે તેઓ આપણા હિંદુશાસ્ત્રના સૌથી પુરાણા પવિત્ર '**શ્રીયંત્ર**' જેવા સાધનનો ઉપયોગ કરતા.

એકાગ્રતા કરવા માટે શ્રીયંત્રનું ચિત્ર અહીં આપવામાં આવ્યું છે. આરામથી બેસો. શ્રીયંત્રની વચ્ચેના સફેદ બિન્દુ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આંખો પટપટાવ્યા વિના એકધારું તેની સામે શક્ય તેટલી મિનિટો સુધી જોયા કરો. આ દરમ્યાન તમે જુદીજુદી આકૃતિઓ જોઈ શકશો. એક આકૃતિમાંથી બીજી આકૃતિ



બદલાતી હોય તેવો ભાસ થશે. આ પ્રક્રિયા ડાબા અને જમણા મગજમાં વહેતા પ્રવાહોમાં સિંક્રોનાઇઝેશન (એકલયતા) ઊભું કરે છે, જેના દ્વારા મગજમાં આલ્ફા તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે, પરિણામે કોન્શિયસ માઇન્ડ અને સબકોન્શિયસ માઇન્ડ વચ્ચેની સંદેશાવ્યવહારની પ્રક્રિયા તેજ બને છે. આમ થવાથી યાદશક્તિ, શીખવાની ઝડપ, બુદ્ધિપ્રતિભા, સર્જનાત્મકતા, આત્મવિશ્વાસ, મનોબળ તેમજ માનસિકશક્તિ વધે છે.

૪. પ્રાર્થના...

યાદ કરો કે જ્યારે તમે ખૂબ મુશ્કેલીમાં મુકાઈ ગયા હતા કે કોઈ નજીકની વ્યક્તિને અણધારી બીમારી આવી ગઈ હતી ત્યારે તમે પ્રભુને પ્રાર્થના કરી હતી અને તમને તમારી મુશ્કેલીમાંથી રસ્તો મળી જ ગયો હતો, કારણ કે તે વખતે કરેલી પ્રાર્થનામાં તમે સાચા હૃદય, લાગણી, વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાથી એકદમ ડૂબી ગયા હતા.



પ્રાર્થના એટલે સાચા હૃદયથી પ્રભુ (=ઈશ્વર =અલ્લા)ને યાદ કરવા. આંખો બંધ કરીને સાચા અંતરથી જ્યારે પ્રાર્થના કરીએ ત્યારે આપણું મન આલ્ફા અવસ્થામાં આવી જાય છે અને આ દરમ્યાન આપણું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ કાર્યરત થાય છે. જો આ દરમ્યાન આપણા ધ્યેયનું મનોચિત્રણ કરીએ તો તરત જ તે સબકોન્શિયસ માઇન્ડમાં અંકિત થઈ જાય છે અને તેવાં પરિણામો મળવા લાગે છે. પ્રાર્થના બે રીતે કરી શકાય છે: **૧. એકાંતમાં અને ૨. સમૂહમાં**

એકાંતમાં પ્રાર્થના કરવાથી આપણી આત્મચેતના જાગે છે, જે વૈશ્વિકચેતના સાથે જોડાઈને આપણામાં શક્તિનો સંચાર કરે છે.

જ્યારે **સમૂહમાં પ્રાર્થના** કરવાથી આખા સમૂહની આત્મચેતનામાંથી એક સામૂહિક ચેતના ઉત્પન્ન થાય છે, જે વૈશ્વિક ચેતના સાથે જોડાઈને ઇચ્છિત પરિણામ આપે છે.

પ્રાર્થના ત્રણ વ્યક્તિઓ માટે કરવામાં આવે છે..

૧. પોતાના માટે

૨. સગાં-સંબંધીઓ કે ઓળખીતા માટે અને

૩. આપણે ઓળખતા ન હોય તેમના માટે

- જ્યારે આપણે પોતાના માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ ત્યારે તેમાં ફક્ત સ્વાર્થ રહેલો હોય છે તેથી ફળ તો મળે જ છે, પરંતુ તેની પ્રક્રિયા ધીમી હોય છે.
- જ્યારે આપણે પરિચિત વ્યક્તિઓ માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ ત્યારે તેમાં સ્વાર્થની સાથે લાગણીઓ પણ રહેલી હોય છે, જેથી તેનું પરિણામ થોડું ઝડપથી મળે છે.
- પરંતુ જ્યારે આપણે પરિચિત ન હોય તેવી વ્યક્તિઓ માટે નિઃસ્વાર્થ ભાવે પ્રાર્થના કરતાં હોઈએ છીએ ત્યારે તેમાં ફક્ત લાગણીઓ જ સમાયેલી હોય છે, તેથી તેનું પરિણામ ઝડપી મળતું હોય છે.

અત્યારે ઘણાં ધાર્મિક સંગઠનો દ્વારા કોઈ વ્યક્તિની બીમારી કે અન્ય કોઈ સારા હેતુ માટે 'સમૂહ પ્રાર્થના'નું આયોજન કરાતું હોય છે, જેનું પરિણામ ખૂબ જ સંતોષકારક આવતું જોવા મળે છે.

૫. ધ્યાન / પ્રાણાયામ...

ધ્યાન એટલે આંખોની સાથેસાથે શરીરનું હલનચલન બંધ રાખી, બાહ્ય વિચારોને ધીમા કરવા અને ધીરેધીરે પોતાનું ધ્યાન શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર



કેન્દ્રિત કરવું. આમ કરવાથી આપણું મન આલ્ફા અવસ્થામાં ચાલ્યું જાય છે અને જ્યારે ઊંડા ધ્યાનનો અનુભવ થવા લાગે ત્યારે મન થીટા અવસ્થામાં પહોંચી જાય છે. આ બંને (આલ્ફા અને થીટા) અવસ્થા દરમ્યાન આપણું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ વધુ કાર્યરત થાય છે. આમ, નિયમિત ધ્યાન કરવાથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડને વધુ કાર્યરત કરી શકાય છે.

૬. હિપ્નોટિઝમ – સેલ્ફ હિપ્નોસિસ...

હિપ્નોટિઝમ એટલે કોન્શિયસ માઈન્ડને રિલેક્સ (પેજ નં. ૭૮) કરી, સબકોન્શિયસ માઈન્ડને સૂચનો આપીને તેની પાસેથી કામ લેવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ. જ્યારે એક હિપ્નોટિસ્ટ કોઈક વ્યક્તિને હિપ્નોટાઈઝ્ડ કરીને કોઈ સૂચન આપે છે ત્યારે તે વ્યક્તિ સૂચન પ્રમાણેની ક્રિયા કરવા લાગે છે, કારણ કે તે હિપ્નોટાઈઝ્ડ થાય ત્યારે તેનું કોન્શિયસ માઈન્ડ સુષુપ્ત અવસ્થામાં આવી જાય અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ સૂચનો ગ્રહણ કરીને તેનો અમલ શરૂ કરી દે છે.

મારા પિતાજી અને હું અમારા હિપ્નોસિસના વર્કશોપમાં હિપ્નોટિઝમ દ્વારા જીભની આરપાર સોય ભોંકવી, સળગતા કોલસા પર ચાલવું વગેરે જેવા પ્રયોગો કરતા હોઈએ છીએ અને પાર્ટિસિપન્ટ્સ પણ કરતા હોય છે. મારા પિતાજીએ એક પાર્ટિસિપન્ટ્સને હિપ્નોટાઈઝ્ડ કરીને તેની પાસે સાત જુદી-જુદી ભાષા બોલાવી હતી. આના ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ અપાર છે. જો તેનો ઉપયોગ કરતાં આવડી જાય તો જીવનને ઇચ્છિત ઘાટ અવશ્ય આપી શકાય.

મેડિકલ સાયન્સમાં, સ્પોર્ટ્સમાં તથા સ્વસુધારણા માટે આ વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ હમણાં ખૂબ જ વિકાસ પામ્યો છે. જો કોઈ વ્યક્તિના મનમાં ડર, કાલ્પનિક ભય, ચિંતા, ડિપ્રેશન જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ કે ખરાબ આદતો ઘર કરી ગઈ હોય તો તેને હિપ્નોટાઇઝ્ડ કરીને તેના સબકોન્શિયસ માઇન્ડમાંથી આ બધી લાગણીઓ કે ખરાબ આદતો દૂર કરી શકાય છે અને તે પછી હકારાત્મક સૂચનો આપીને તેને માનસિક રીતે મજબૂત કરી શકાય છે.

૭. ઉપવાસ...

દરેક ધર્મમાં ઉપવાસનું મહત્ત્વ દર્શાવ્યું છે. હવે તો વિજ્ઞાને પણ ઉપવાસનું મહત્ત્વ સ્વીકાર્યું છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે જોતાં શરીરના જે ભાગમાં વધારે ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યાં લોહીનો પ્રવાહ પહોંચી જાય છે. જ્યારે પેટમાં ખોરાક જાય છે ત્યારે શરીરનાં તમામ અંગોમાંથી લોહીનો પ્રવાહ પાચનતંત્ર તરફ જાય છે, પરંતુ જ્યારે ઉપવાસ કરવામાં આવે કે ઓછો ખોરાક લેવામાં આવે છે ત્યારે પાચનતંત્રને લોહીની જરૂર ઓછી પડે છે અને મગજ તથા મણિપુરચક્ર કે જ્યાં ૭૨,૦૦૦ નાડીઓનું ગુચ્છ છે અને જેમાં સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું સ્થાન છે ત્યાં લોહીનો પ્રવાહ વધુ પહોંચે છે, જેના પરિણામે સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓ ખીલી ઊઠે છે. આમ, ઉપવાસ એ સબકોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓને ખીલવવા માટે ઉત્તમ સહાયકનું કાર્ય કરે છે.

૮. બિનશરતી માફી, ક્ષમા, પ્રતિક્રમણ અને પ્રેમ...

કોઈ પણ પ્રકારની અપેક્ષા રાખ્યા વગર કોઈને પ્રેમ કે સ્નેહ કરવામાં આવે - તે બિનશરતી પ્રેમ છે. સાચો પ્રેમ હંમેશાં બિનશરતી હોય છે. તેથી જાણ્યે અજાણ્યે કોઈનું ખોટું થઈ ગયું હોય તો આંખો બંધ કરીને તે વ્યક્તિને યાદ કરીને બિનશરતી ક્ષમા માગવી અને જો કોઈએ આપણું ખોટું કર્યું હોય તો પણ તેને માફી આપવી. આમ કરવાથી આપણું સબકોન્શિયસ માઇન્ડ નકારાત્મક લાગણીઓથી મુક્ત થઈ જાય છે અને ધ્યેય સિદ્ધ કરવામાં સરળતા રહે છે.

મનનો સંદેશાવ્યવહાર...

કોન્શિયસ માઇન્ડ અને સબકોન્શિયસ માઇન્ડ એકબીજાને નીચેની રીતે સંદેશાઓ મોકલે છે:



સ્વપ્નને સાકાર કરવાની ફોર્મ્યુલા...

મનમાં ઉત્પન્ન થતા સ્વપ્નને કોન્શિયસ માઇન્ડની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરીને ધ્યેયમાં બદલીને તેને મનોચિત્રણ દ્વારા વારંવાર મનમાં તથા મોટેથી બોલીને સબકોન્શિયસ માઇન્ડમાં મોકલી આપવું. સબકોન્શિયસ માઇન્ડનાં સહાયકોનો શક્ય તેટલો ઉપયોગ શરૂ કરી દેવો. આમ કરવાથી સબકોન્શિયસ માઇન્ડ પોતાની શક્તિઓના ઉપયોગથી પ્રોસેસિંગ કરીને ઇચ્છિત ધ્યેય મેળવવા માટેનો



પ્લાન તૈયાર કરશે. આ પ્લાન સ્વયંસ્ફુરણા, ઝબકારા, અંતરાત્માના અવાજ કે અદૃશ્ય સંકેતો દ્વારા કોન્શિયસ માઈન્ડને મોકલી આપશે. આ અદૃશ્ય સંકેતોને નોંધતા જાઓ, કારણ કે તેમાં નવી-નવી તકો અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટેનું આયોજન સામેલ હશે. કોન્શિયસ માઈન્ડ આમાંથી કોઈ એક તકને ઓળખી લઈને તેનો અમલ કરે છે. આ અમલ કરવા માટેનું વલણ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા કોન્શિયસ માઈન્ડમાં ઊભું કરવામાં આવે છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તે માટેનું વાતાવરણ, શક્તિ, ઉત્સાહ અને જુસ્સો પણ પૂરો પાડે છે, પરિણામે ધ્યેયની પ્રાપ્તિ થાય છે.

■ જીવનમાં સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કઈ બાબતો માટે કરી શકાય?...

જીવનમાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ નીચેની બાબતો માટે કરી શકાય.

- ધ્યેય સિદ્ધ કરવા કે ઈચ્છિત વસ્તુ મેળવવા.
- સર્જનાત્મકતા વધારવા, સામર્થ્ય મેળવવા.
- યાદશક્તિ વધારવા, શીખવાની ઝડપ વધારવા.
- ડર કે કાલ્પનિક ભય દૂર કરવા.
- આત્મવિશ્વાસ વધારવા, મનોબળ મજબૂત કરવા.
- વ્યક્તિત્વ વિકસાવવા.
- સ્ટ્રેસનું નિયંત્રણ કરવા, ડિપ્રેશનથી બચવા.
- ખરાબ આદતો છોડવા.
- સમસ્યાઓમાંથી ઉકેલ મેળવવા.
- સ્વપ્રેરણા મેળવવા.
- માનસિક અને શારીરિકશક્તિ વધારવા.
- રોગપ્રતિકારકશક્તિ તથા તંદુરસ્તી વધારવા.
- આંતરિક સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને સફળતા મેળવવા.

- લગ્નજીવનને સુમધુર બનાવવા તથા અન્ય સંબંધોમાં મીઠાસ વધારવા
- કાર્યક્ષમતા અને અસરકારકતા વધારવા.
- સ્પોર્ટ્સમાં પર્ફોર્મન્સ વધારવા.
- અભ્યાસમાં શ્રેષ્ઠ સફળતા મેળવવા, વગેરે..

નોંધઃ સબકોન્શિયસ માઈન્ડના પ્રોગ્રામિંગનાં ૪ સ્ટેપ્સ પૈકી સ્ટેપ-૧ (પેજ નં.૮૦)માં ઉપરની બાબતોનો ધ્યેય તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ ઉપરાંત આ બધી જ બાબતો માટેની સઘન ટ્રેનિંગ તેમજ પર્સનલ કાઉન્સેલિંગ અમારી સંસ્થા દ્વારા ચૌદ વર્ષથી ચાલે છે.

■ મનની કેળવણી અને પ્રોગ્રામિંગના ચાર તબક્કાઓ..

૧. ગર્ભધારણ પહેલાં...



આ તબક્કામાં પતિ-પત્નીએ સારા, સંસ્કારી અને ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારો ધરાવતા સંતાનની કલ્પના કરવાની હોય છે. જેવા પ્રકારનું સંતાન મેળવવું હોય તેવા પ્રકારના સંતાનનું એક આદર્શ ચિત્ર બંનેના મનમાં ઊભું કરીને સતત એવા સંતાનની પ્રાપ્તિ માટે ચર્ચા-વિચારણા કર્યા કરવી. બંનેએ પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આવું સંતાન લાવી આપવા માટે સતત પ્રોગ્રામિંગ કરતા રહેવું જરૂરી છે.

૨. બાળક 'માતા'ના ગર્ભમાં હોય તે દરમ્યાન...

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણા વડીલો ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને સારાં પુસ્તકો અને ધાર્મિક ગ્રંથો વાંચવાની સલાહ આપતા હોય છે તેમજ શુદ્ધ-સાત્ત્વિક ખોરાક લેવાનું, ધાર્મિક પ્રવચનો સાંભળવાનું અને ભજનો ગાવા-સાંભળવાનું સૂચવતા હોય છે. આની પાછળ પણ સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગનું જ રહસ્ય રહેલું છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ પોતાના રૂમમાં સ્વામી વિવેકાનંદ જેવી મહાન વ્યક્તિનો, બાલકૃષ્ણનો કે પછી સુંદર, સંસ્કારી અને તંદુરસ્ત બાળકનો ફોટો રાખે તો તેમના સબકોન્શિયસ માઇન્ડમાં તે ચિત્ર જેવા બાળકનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જ જાય છે.



બાળક જ્યારે માતાના પેટમાં પાંચ-છ મહિનાનું થાય છે ત્યારે તે બધું જ સાંભળી અને અનુભવી શકતું હોય છે. તેના મગજનો વિકાસ શરૂ થઈ ગયો હોય છે. આ જ કારણસર ઘણાં ધાર્મિક સંગઠનો ગર્ભવતી માતાને ગર્ભ રહ્યાના ચાર મહિના બાદ *'સંસ્કારસિંચન'* કરાવતાં હોય છે.

તમે જાણતાં જ હશો તેમ બાળક માતાના ગર્ભમાં હોય તે દરમ્યાન તેના સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ **'અભિમન્યુ'** જેવા પરાક્રમી યોદ્ધાનું છે.

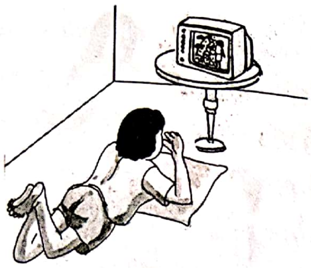


૩. બાળકના જન્મ બાદ (૦થી ૬ વર્ષ)...

બાળકના જન્મ બાદ તેના મનનું પ્રોગ્રામિંગ કેવી રીતે થાય છે અને કેવી રીતે કરવું જોઈએ તેની વિસ્તૃત ચર્ચા અગાઉ થઈ ગઈ છે. બાળક પારણામાં હોય, બોલતાં કે ચાલતાં પણ ન આવડતું હોય અથવા તો બોલતાં કે ચાલતાં શીખી રહ્યું હોય તે અવસ્થા દરમ્યાન તેના મનના પ્રોગ્રામિંગનું શ્રેષ્ઠ ઐતિહાસિક ઉદાહરણ 'છત્રપતિ શિવાજી મહારાજ'નું છે. તેઓ જ્યારે પારણામાં હતા ત્યારે તેમનાં માતા જીજાબાઈએ બહાદુરીનાં હાલરડાં, જેમ કે 'ધણ ધણ ડુંગરા ડોલે, ધાવજે મારા સાવજ સૂરા,' ગાયા હતા. જેમાંથી જ શિવાજીમાં સિંહ વૃત્તિ જાગૃત થઈ હતી અને એક મહાન યોદ્ધાના નિર્માણનું પ્રોગ્રામિંગ થયું હતું. આ તબક્કામાં "સ્લીપ લર્નિંગ" (પેજ નં. ૭૪) અને સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગ દ્વારા બાળકોમાં સંસ્કારસિંચન ખૂબ જ ઉત્તમ રીતે કરી શકાય છે.

૪. બાળક પરિપક્વ થયા બાદ (૭થી ૧૩ વર્ષ અને તેથી વધુ)...

બાળક પરિપક્વ થાય, તેના મગજ અને મનનો વિકાસ થઈ જાય, ત્યાર બાદ તે પોતાના સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ જાતે જ કરતો હોય છે, પરંતુ માતા-પિતા તરીકે એ ધ્યાન રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે કે તે પોતાના સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ ખોટી માન્યતાઓ, લાગણીઓ અને ખોટી સોબતોને લઈને ખોટું ન કરી બેસે.



દરેક માતા-પિતા પોતાના બાળકનું જુદા-જુદા તબક્કે જીવનમાં શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ બનવાનું પ્રોગ્રામિંગ કરીને તેને ઉચ્ચ સંસ્કારી વિચારો અને વર્તન ધરાવતું બનાવી શકે છે. આ માટે બાળકને સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગની રીત શીખવી દેવી અને તેનું મહત્ત્વ સમજાવવું તે માતા-પિતાની ફરજ છે, જેથી કરીને તે પોતાનું ઉત્તમ ભવિષ્ય જાતે જ ઘડી શકે.

તેમજ દરેકે પોતાના સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ જીવનના જુદા-જુદા તબક્કે કરવું જ જોઈએ.

■ મનના પ્રોગ્રામિંગમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો...

આપણા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ નિષ્ફળ ન જાય તેના માટે શું કરવું..?

મને ઘણા લોકો પૂછતા હોય છે કે, 'સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું, પરંતુ પરિણામ મળતું નથી અને મને શંકા છે કે પરિણામ નહીં જ મળે.' ત્યારે મારો જવાબ હોય છે કે મિત્ર, તમને ચોક્કસ પરિણામ નહીં જ મળે, જ્યાં સુધી તમારા મનમાં નકારાત્મકતા અને શંકાશીલતા છે ત્યાં સુધી પરિણામ મળવાની શક્યતા નથી જ. મને એક કિસ્સો યાદ આવે છે.

હું એક કંપનીમાં તેમના સેલ્સ એક્ઝિક્યુટિવ્ઝ માટે 'તથાસ્તુ'(માઈન્ડ પાવર મેનેજમેન્ટ)નો બે દિવસીય વર્કશોપ કરવા ગયો હતો, જેમાં ૨૦

પાર્ટિસિપન્ટ્સ હતા. વર્કશોપનું પરિણામ ખૂબ જ હકારાત્મક આવતાં કંપનીના મેનેજરે મને બીજા ૩૦ સેલ્સ એક્ઝિક્યુટિવ્ઝને આ જ વર્કશોપની ટ્રેનિંગ આપવા માટે આમંત્રણ આપ્યું. હું જ્યારે એક મહિના બાદ બીજી વખત ગયો ત્યારે મને જાણવા મળ્યું કે નિસર્ગ નામના એક સેલ્સ એક્ઝિક્યુટિવનાં પર્ફોર્મન્સમાં બહુ દેખીતો ફરક પડ્યો ન હતો.

મેં તેને બોલાવ્યો અને તેની સાથે વાત કરી..

'નિસર્ગ આવું કેમ થયું?' મેં પૂછ્યું.

'સર! આપના કહેવા પ્રમાણે અમારે રોજ ઓછામાં ઓછું બે વખત રિલેક્સેશન કરવું અને તે દરમ્યાન "અમે ગુજરાતના સૌથી સફળ અને કાબેલ સેલ્સ એક્ઝિક્યુટિવ્ઝ છીએ" તેવું મનોચિત્રણ કરવાનું હતું પરંતુ હું સફળ અને કાબેલ સેલ્સ એક્ઝિક્યુટિવ્ઝ નથી એટલે આવું મનોચિત્રણ કરી શકતો નથી.' નિસર્ગે કહ્યું.

'નિસર્ગ શું તું ખરેખર સફળ બનવા માગે છે?' મેં પૂછ્યું.

'હા, સર!' નિસર્ગ બોલ્યો.

'શું તું તારી સફળતા કેવી હશે તેની કલ્પના કરી શકે છે?' મેં પૂછ્યું.

'હા.' નિસર્ગ બોલ્યો.

'કેવી હશે?' મેં પૂછ્યું.

'હું ખૂબ ખુશ હોઈશ, લોકો મને અભિનંદન આપતા હશે, મારું પ્રમોશન થઈ જશે અને મારા પરિવારના સભ્યો પણ ખૂબ ખુશ હશે' નિસર્ગે કહ્યું.

'બસ, તો આવી જ સફળતા મેળવવા માટે આ જ પરિસ્થિતિ જાણે કે તારા જીવનમાં બની ગઈ છે તેવું ઓછામાં ઓછું બે વખત રોજ તારે મનોચિત્રણ (વિઝ્યુલાઈઝેશન) કરવાનું છે.' મેં કહ્યું.

'સર! હું ચોક્કસ કરીશ જ.' નિસર્ગ બોલ્યો.

[તે જ કંપનીમાં 'તથાસ્તુ'નો ત્રીજો વર્કશોપ કરવા જ્યારે જવાનું થયું ત્યારે મેનેજરે સમાચાર આપ્યા કે, 'નિસર્ગનું પર્ફોર્મન્સ એકદમ સારું થઈ ગયું છે. લગભગ ૩ થી ૪ ગણુ સેલ્સ બતાવ્યું છે.]

ફરી મેં નિસર્ગને બોલાવ્યો...

'કેમ નિસર્ગ કેવી રીતે સેલ્સ પર્ફોર્મન્સ વધ્યું?' મેં પૂછ્યું.

'સર! હું ગુજરાતનો સૌથી સફળ અને કાબેલ સેલ્સ એક્ઝિક્યુટિવ છું એટલે!' ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસ અને ઉત્સાહથી તે બોલ્યો.

જોયું ને! આવા તો અનેક કિસ્સાઓ પૈકીનો આ એક કિસ્સો છે. હવે તમને ચોક્કસ ખ્યાલ આવી ગયો હશે કે સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ ક્યારેય નિષ્ફળ જતું નથી, પરંતુ તે માટે કેટલીક બાબતોનું ધ્યાન રાખવાનું હોય છે, જે નીચે મુજબ છે:

સબકોન્શિયસ માઇન્ડના પ્રોગ્રામિંગ દરમ્યાન ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો...

- સ્વયંસૂચનો હંમેશાં હકારાત્મક ભાષામાં જ હોવાં જોઈએ. દા.ત. હું બુદ્ધુ નથી, તેના બદલે હું હોશિયાર છું તેવું બોલવું.
- સ્વયંસૂચનો ચિત્રોના સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત કરીને મોકલવાં એટલે કે મનોચિત્રણ ઊભું કરવું.
- બીજા દ્વારા મળતાં નકારાત્મક સૂચનોને હકારાત્મક સૂચનમાં બદલીને ઓછામાં ઓછાં ત્રણ વખત મનમાં રિપીટ કરી જવાં.
- બીજા દ્વારા મળતાં હકારાત્મક સૂચનો માટે તેમનો આભાર માનવો.
- પ્રોગ્રામિંગ દરમ્યાન શંકા, અવિશ્વાસ, ભય, નિરાશા જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ અને માન્યતાઓ મનમાં પ્રવેશે તો પ્રથમ તેને દૂર કરવી, ત્યાર બાદ જ પ્રોગ્રામિંગ કરવું.
- સબકોન્શિયસ માઇન્ડને ધ્યેયનું ચિત્ર જ આપવાનું છે, તેને પ્રાપ્ત કેવી રીતે કરવો તેની રીત બતાવવાની નથી. જો તેની રીત બતાવીશું તો તેની શક્તિ મર્યાદિત થઈ જશે, કારણ કે ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટેનું આયોજન કરવાનું કામ માત્ર સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું જ છે.
- સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ ઓછામાં ઓછું ૨૧ દિવસ સતત થવું જોઈએ, કારણ કે મોટે ભાગે ૨૧ દિવસ પછી તેવું કરવાની સબકોન્શિયસ માઇન્ડને આદત પડી જાય છે.
- સબકોન્શિયસ માઇન્ડની અનંત શક્તિ ઉપર ખરા દિલથી વિશ્વાસ મૂકીને પરિણામ મળે ત્યાં સુધી ધીરજ રાખી પ્રયત્ન ચાલુ જ રાખવો.
- મનનાં સહાયકોનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરવો.

મને ઘણા પૂછતા હોય છે કે, **"જો હું નકારાત્મક વિચારું કે બોલું તો હકારાત્મક બનાવો બને છે અને હકારાત્મક બોલું તો નકારાત્મક બને છે. આવું કેમ?"** તમને પણ આવા પ્રશ્નો કદાચ થતા જ હશે. **આનો જવાબ એ** છે કે તમે સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ **નાનપણથી જ એવું કર્યું છે કે,** જ્યારે હકારાત્મક સૂચન આપવામાં આવે છે ત્યારે **જીવનમાં નકારાત્મક બનાવો** બને છે અર્થાત્ તમે જેવું બોલો છો તેનાથી ઊંધું જ થાય છે, **પરંતુ આ પ્રકારનું** પ્રોગ્રામિંગ લાંબા ગાળે નુકસાન કરે છે. **માટે તેને અત્યારથી જ બદલવાની** શરૂઆત કરી દેવી.

આ માટે હવેથી કોઈ પણ કાર્ય કરો તો **હકારાત્મક સૂચનો, લાગણીઓ** અને વિશ્વાસથી તે કાર્ય કરવાની શરૂઆત કરી દો. **થોડા સમયમાં જ તમને** જોવા મળશે કે હવે તમે જેવું બોલો છો, વિચારો છો કે **અનુભવો છો તેનાંથી** ઊંધું નહીં, પરંતુ તે પ્રમાણે જ થવા લાગ્યું છે.

■ મનની કેળવણી અને પ્રોગ્રામિંગ કર્યા પછી પરિણામ ક્યારે મળે...?

કોન્શિયસ માઈન્ડ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડની કાર્યપદ્ધતિ જાણ્યા પછી તમે એવું ચોક્કસ અનુભવ્યું હશે જ કે અત્યાર સુધીમાં તો કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા મોક્લાયેલાં નકારાત્મક સૂચનો, લાગણીઓ અને માન્યતાઓ સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં સંગ્રહ થઈ જ ગયાં હશે. યાદ રાખો, જ્યાં સુધી આ બધી નકારાત્મકતા દૂર કરીને તેઓની જગ્યાએ હકારાત્મકતા મૂકવામાં ન આવે ત્યાં સુધી પ્રોગ્રામિંગનું પરિણામ મળતું નથી, જેમ કે...

- ધારો કે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં ૮૫૦ નકારાત્મક સૂચનો, લાગણીઓ અને માન્યતાઓ સ્થપાયાં છે.
- હવે જ્યારે તમે સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરો છો અને હકારાત્મક સૂચનો તેમજ માનસિક ચિત્રો દ્વારા જે સંદેશા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં મોકલી આપો છો તે જ્યારે ૮૫૦ની સંખ્યાએ પહોંચશે ત્યારે જ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ ન્યૂટ્રલ (0) થશે એટલે કે તેમાંથી નકારાત્મક સૂચનો સંપૂર્ણપણે દૂર થશે.
- ત્યાર બાદ જે હકારાત્મક સૂચનો અને માનસિક ચિત્રોને સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં પ્રવેશ મળશે તેનું પરિણામ મળવાનું શરૂ થઈ જશે. આ પ્રક્રિયા પૂરી થતાં કોઈને ફક્ત બે દિવસ લાગે છે તો કોઈને આઠ, કોઈને એકવીસ તો કોઈને તેથી વધારે. તેથી પરિણામ મળે ત્યાં સુધી અવશ્ય દૃઢ વિશ્વાસ સહિત ધીરજ રાખવી જરૂરી છે, કારણ કે પરિણામ તો ચોક્કસ મળવાનું જ છે.

આલ્ફા મ્યુઝિક અને માઈન્ડ મશીન (પેજ નં. ૧૧૫)થી સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં સંગ્રહાયેલાં નકારાત્મક સૂચનો ઝડપથી દૂર કરી શકાય છે અને તેનું

પ્રોગ્રામિંગ હકારાત્મક પરિણામ મેળવવા માટે ખૂબ જ અસરકારક રીતે કરી શકાય છે.

યાદ રાખો! સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે **'તથાસ્તુ'** કહેવાની શક્તિ છે અને તમે તે માઈન્ડમાં જે સૂચનો મોકલો છો તેને તે **'તથાસ્તુ'** કહી જ દે છે.

■ અંધશ્રદ્ધા અને આત્મશ્રદ્ધા...

ઘણા લોકોનું માનવું હોય છે કે 'બહાર નીકળતાં રસ્તામાં બિલાડી આડી નીકળે કે છીંક આવે કે પછી દૂધ લઈને સામેથી કોઈ આવતું હોય તો તેને 'અપશુકન' કહેવાય છે અને આપણે જે કામે જતાં હોઈએ તે કામ કાં તો ન થાય અથવા તો બગડે.'આવી માન્યતાના કારણે આપણે આવા અપશુકન થાય તો પાછા ફરી જઈએ છીએ અને પાણી પીને કે થોડો સમય જવા દઈને નીકળીએ છીએ. હકીકતમાં તો આ સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ જ છે. જો બિલાડી આડી નીકળે, છીંક આવે કે સામેથી કોઈ દૂધ લઈને આવતું હોય તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં નાનપણથી થયેલા પ્રોગ્રામિંગ અનુસાર તે મન તે પ્રમાણે કામ કરવાનું શરૂ કરી દે છે, પરિણામે તે દિવસે તે આપણું કામ બગાડે છે.

પરંતુ જો બિલાડી આડી નીકળે, છીંક આવે કે કોઈ દૂધ લઈને સામેથી આવે તો તે સમયે પૂરી આત્મશ્રદ્ધા, વિશ્વાસ અને લાગણીથી જો સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરવામાં આવે કે 'આ તો શુકન કહેવાય, મારો આજનો દિવસ સારો જ જશે' તો ચોકક્સ સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તે પ્રમાણે જ કરશે.

તમે જોયું હશે કે ઘણા લોકો ૧૩ નંબરને અનલકી (ભાગ્યહીન) માને છે, જેને **અંધશ્રદ્ધા** કહેવાય છે, પરંતુ કેટલાક લોકો તે જ નંબરને લકી માને છે. જે **આત્મશ્રદ્ધા** છે. તેઓએ પોતે જ કોન્શિયસ માઈન્ડથી સ્વીકારીને સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરી લીધું છે, તેથી જ ૧૩ નંબર કે પછી કોઈ વસ્તુ અમુકના માટે લકી હોય છે અને અમુકના માટે અનલકી!

એક્શન પ્લાન

- આપના જીવનમાં કઈ બાબતો માટે આપ સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ કરવા ઈચ્છો છો તે ડાયરીમાં નોંધો.
- સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિનો જીવનમાં હકારાત્મક ઉપયોગ કરવા માટેનો સંકલ્પ કરી દો.
- નિયમિત રીતે 'રિલેક્સેશન' કરવાનું શરૂ કરી દો.
- સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરો.
  - ▫ તમારા ધ્યેય ડાયરીમાં નોંધી લો.
  - ▫ માન્યતા, લાગણી અને વર્તનમાં ધ્યેયને અનરૂપ પરિવર્તન લાવી દો.
  - ▫ ધ્યેયનું નિયમિતપણે વિઝ્યુલાઈઝેશન શરૂ કરી દો.
  - ▫ ધ્યેય માટેનાં પાંચ હકારાત્મક સ્વયંસૂચનો લખીને મનમાં રીપીટ કરો.
- મનનાં સહાયકોનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરો.
- સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા આવતા સંકેતો જેવા કે અંતરાત્માનો અવાજ, સ્વયંસ્ફુરણા, ટેલિપથી, ઝબકારો, સ્વપ્ન, સતત વિચારો ડાયરીમાં નોંધો અને ધ્યેયને અનુરૂપ સંકેતનો અમલ શરૂ કરી દો.
- મનની કેળવણી અને પ્રોગ્રામિંગ કર્યા પછી પરિણામ મળે ત્યાં સુધી સતત દૃઢ વિશ્વાસ સાથે હકારાત્મક સ્વયંસૂચનો સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આપ્યા કરો.

હવે જોઈશું કે મનને આપણું માર્ગદર્શક કેવી રીતે બનાવવું..?

મા ર્ગ દ ર્શ ક મ ન

- સબકોન્શિયસ માઇન્ડ પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવવાની રીત ■
- વૈજ્ઞાનિકો અને મન ■
- નકારાત્મક લાગણીઓનું નિવારણ કેવી રીતે કરવું.. ■
- કોન્શિયસ અને સબકોન્શિયસ માઇન્ડની વાતચીત ■
- આલ્ફા મ્યુઝિક અને માઇન્ડ મશીન ■
- મનનાં સોનેરી સૂત્રો ■

મન

…દુનિયામાં સૌથી વધારે ભરોસાપાત્ર માર્ગદર્શક

સબકોન્શિયસ માઇન્ડ પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવવાની રીત…

સબકોન્શિયસ માઇન્ડ એ આપણો અંગત ભગવાન છે. તે આપણા દરેક પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓથી પરિચિત છે જ. તેની પાસે આપણી દરેક સમસ્યાઓનો ઉકેલ પણ છે, પરંતુ આપણે આપણા પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓનો ઉકેલ કોન્શિયસ માઇન્ડ દ્વારા લાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને તેમાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ. જ્યારે આવું બનતું હોય અને કોઈ જ રસ્તો સૂઝતો ન હોય ત્યારે તમે સબકોન્શિયસ માઇન્ડ પાસેથી તેનો રસ્તો ખૂબ જ સરળતાથી મેળવી શકો છો, જેની પદ્ધતિ નીચે પ્રમાણે છે:

૧. સૌપ્રથમ જે પ્રશ્ન કે સમસ્યા તમને સતત સતાવી રહી હોય તે સમસ્યાને એક કાગળમાં લખી લેવી. આ સમસ્યાના શક્ય તમામ ઉકેલ પણ તે કાગળમાં લખી લેવા. ત્યાર બાદ તમે રાત્રે જ્યારે સૂઈ જાઓ તે પહેલાં, જ્યાં સૂઈ જવાના હો ત્યાં તમારી બાજુમાં કે તમારા ઓશીકાની નીચે એ કાગળ મૂકી દેવો.

૨. સૂઈ જાઓ તે પહેલાં શારીરિક રિલેક્સેશન કરવું.

૩. ત્યાર બાદ સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં સમસ્યા અને સમસ્યાના શક્ય બધા ઉકેલનું મનોચિંતન અને મનોચિત્રણ કરવું.

૪. હવે સબકોન્શિયસ માઈન્ડને સૂચવવું કે, 'હે મારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ! હું જાણું છું કે તારી પાસે મારી સમસ્યાનો સાચો ઉકેલ છે જ, મને તે ઉકેલ શક્ય તેટલો ઝડપથી આપ. હવે હું મારી સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાનું કામ તને સોંપું છું. મને તારા ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ છે. મને સાથ આપવા બદલ હું તારો ખૂબ આભારી છું. હવે હું આરામથી સૂઈ જાઉં છું' પછી નિરાંતે સૂઈ જવું.

જ્યારે તમે જાગશો ત્યારે તમને જવાબ મળી જ ગયો હશે, પરંતુ જો ન મળ્યો હોય તો તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન બીજા કામમાં લગાવી દેવું. તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ સમસ્યાઓનો ઉકેલ કેવી રીતે લાવવો તેનું આયોજન કરીને તમને *સ્વયંસ્ફુરણા, સ્વજાગૃતિ, ઝબકારો કે સ્વપ્ન* દ્વારા જણાવી દેશે જ. આ ઉકેલ તમે વિચારેલા કે લખેલા ઉકેલમાંથી કોઈ એક હોઈ શકે અથવા તેનાથી સારો સાવ જ જુદો ઉકેલ પણ હોઈ શકે.

■ વૈજ્ઞાનિકો અને મન...

ઘણા વૈજ્ઞાનિકો, સંશોધકો, સાહિત્યકારો, શિલ્પીઓ, સંગીતકારો, ચિત્રકારો અને કલાકારોએ તેમની શોધખોળો કે શ્રેષ્ઠ સર્જન પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિના ઉપયોગથી જ કરી છે. થોમસ આલ્વા એડિસન, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, માર્કોની, મેડમ ક્યુરી, ફેડરિક વોર્ન સ્ટ્રેડોનિઝ કે ડૉ. ફેડરિક બેન્ટિંગ જેવા વૈજ્ઞાનિકોએ પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિની મદદથી શોધો કરી હતી. આમાંથી કેટલાંક ઉદાહરણ નીચે મુજબ છે:

વૈજ્ઞાનિક કેક્યુલે(૧૮૨૯-૧૮૯૬)નું બેન્ઝીનનું સ્ટ્રક્ચર...

વૈજ્ઞાનિક કેક્યુલે બેન્ઝીનનું સ્ટ્રક્ચર શોધી શકતા ન હતા. બેન્ઝીનમાં છ કાર્બન અને છ હાઈડ્રોજનના પરમાણુઓ છે તે તો તેમણે સિદ્ધ કર્યું હતું. કાર્બનની ઓછામાં ઓછી બે વેલેન્સી છે, જ્યારે હાઈડ્રોજન તો વધુમાં વધુ કે ઓછામાં ઓછી એક જ વેલેન્સી ધરાવે છે. તેથી બેન્ઝીનનું અસ્થિર અણુ જ બનતું, પરંતુ હકીકતમાં તો બેન્ઝીનનું અણુ તો સ્થિર છે. તેઓએ ઘણા સમય સુધી મથામણ કરી, પરંતુ જવાબ ન મળ્યો. તેમણે આખી સમસ્યા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને સોંપી દીધી.

ચાલો આપણે જોઈએ કે, કેક્યુલેને તેમના સબકોન્શિયસ માઈન્ડે કેવી રીતે તેમના પ્રયોગમાં મદદ કરી.. એક દિવસ કેક્યુલે પોતાની લેબોરેટરીમાંથી ઘરે ગયાં ત્યારે અર્ધનિંદ્રા-અવસ્થા (આલ્ફા લેવલ)માં વિચારતા બેઠા હતા અને અચાનક તેમની નજર સમક્ષ અણુઓ ફરવા લાગ્યાં. અણુઓનો એક નાનો સમુહ મોટા સમુહની પાછળ ફરી રહ્યો હતો. બધા જ અણુઓ એક સાપની જેમ ગતિમાન હતા અને અચાનક તેમણે જોયું કે, એક સાપ પોતાની પૂંછડી પોતાના મોઢામાં લઈ રહ્યો હતો. બસ કેક્યુલેને તરત જ ખ્યાલ આવી ગયો કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા બેન્ઝીન અણુના સ્ટ્રક્ચરનો આ એક સંકેત છે. તરત તેમણે બેન્ઝીનનું પહેલાં વર્તુળાકાર અણુ દોર્યું અને તેમાં રહેલ **'C'** અને **'H'**ના ૬-૬ પરમાણુની દૃષ્ટિએ ષટ્કોણ રચ્યો અને **'H'**ની વેલેન્સી ઝડપભેર ફરતી કલ્પી. આમ, *પરસ્પર ફરતી વેલેન્સી જ બેન્ઝીનનો સ્થિર અણુ બનાવે છે* તેવો સિદ્ધાંત મળ્યો, જે આજે પણ સ્વીકાર્ય છે.

ઈન્સ્યુલિનની શોધ...

૧૯૨૦ના દાયકામાં કેનેડાના ખ્યાતનામ ડૉ. ફેડરિક બેન્ટિંગે ડાયાબિટીસની દવા શોધવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. તે વખતે ડાયાબિટીસ એવો જીવલેણ રોગ હતો કે જેનો કોઈ ઉપાય જ ન હતો. તેમણે અનેક પ્રયોગો કર્યા, પરંતુ સફળતા ન મળી. એક રાત્રે તેઓ આનો ઉકેલ વિચારતા હતા. છેવટે તેમણે બધું જ પોતાના સબકોન્શિયસ માઈન્ડને સોંપી દીધું અને સૂઈ ગયા. ઊંઘમાં તેમને સ્વપ્ન

દ્વારા સંકેત મળ્યો કે કૂતરાના પેન્ક્રિયાસ (સ્વાદુપિંડ)માંથી તરલ (રસ) ખેંચી લો. ખૂબ જ આશ્ચર્ય સાથે તેમણે તેમ કર્યું. તે જ ઈન્સ્યુલિન હતું. આજે ઈન્સ્યુલિન ડુક્કરમાંથી ખેંચવામાં આવે છે. આ ઈન્સ્યુલિને કરોડો લોકોની જિંદગી બચાવી છે. કરોડોના ડાયાબિટીસને અંકુશમાં રાખ્યા છે. ડૉ.ફેડરિક બેન્ટિંગનાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સમસ્યાનું સચોટ સમાધાન મળ્યું, પરિણામે દુનિયાને ઈન્સ્યુલિન મળ્યું.

આવાં અનેક ઉદાહરણો વિજ્ઞાનમાં અને આપણી આસપાસ તેમજ આપણા જીવનમાં પણ બનતાં જ રહેતાં હોય છે, પરંતુ આપણે તેની નોંધ ક્યારેય લેતા નથી. જો સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આપણું મન માર્ગદર્શક બનીને આપણને ધ્યેયપ્રાપ્તિ દ્વારા સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને તંદુરસ્તી આપે જ છે. ઉપરાંત સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દરેક સમસ્યાઓનો ઉકેલ કે રસ્તો પણ સુઝાડે જ છે.

■ નકારાત્મક લાગણીઓનું નિવારણ કેવી રીતે કરવું...

નકારાત્મક લાગણીઓ થવી એ એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જેના દ્વારા શરીરની અંદરનાં દરેક તંત્રો અસંતુલિત થઈ જાય છે. જેની સીધી અસર આપણી તંદુરસ્તી પર પડે છે, પરિણામે કેટલાક મનોદૈહિક રોગો, જેવા કે સ્ટ્રેસ, ડિપ્રેશન, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, હાઈબ્લડપ્રેશર, એસિડિટી, અનિદ્રા, નિરાશા વગેરે થવાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે. આનાથી યાદશક્તિ ઘટી જવી, વારંવાર નાની નાની બાબતો ભૂલી જવી જેવા અનુભવો થવા લાગે છે. માટે નકારાત્મક લાગણીઓથી દૂર રહેવું ખૂબ જ આવશ્યક છે અને આ માટેના કેટલાક ઉપાયો આ પ્રમાણે છે:

- આલ્ફા મ્યુઝિક સાંભળવું.

- દરરોજ ૧૫-૨૦ મિનિટ શારીરિક કસરતો કરવી. (ચાલવું, દોડવું, એરોબિક્સ કસરતો વગેરે..)
- પોતાની ઉંમર અને ઊંચાઈના પ્રમાણસર વજન જાળવવું.
- પ્રાણાયામ, ધ્યાન, યોગાસન અને રિલેક્સેશન નિયમિત કરવું.
- નિયમિત અને પ્રમાણસર ઊંઘ લેવી.
- મન હંમેશાં ધ્યેય ઉપર જ રાખવું.
- લોકોની કે પરિસ્થિતિની નિંદા ન કરવી. જીતો-જીતાડોની નીતિ અપનાવવી.
- પોતાના શોખ તેમજ જીવનમાં આનંદ કરવા માટે સમય ફાળવવો.
- અસરકારક આંતર-વ્યક્તિગત સંબંધો જાળવવા-વિકસાવવા.
- કોન્શિયસ માઈન્ડનો ઉપયોગ સાચી અને સારી બાબતો માટે કરવો.
- સબકોન્શિયસ માઈન્ડનાં સહાયકોનો ઉપયોગ કરવો.
- સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ શરૂ કરી દેવું.

■ કોન્શિયસ અને સબકોન્શિયસ માઇન્ડની વાતચીત...



સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : સાહેબ, તમે મને બોલાવ્યો?

કોન્શિયસ માઈન્ડ : ના, કોણ?

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : હું તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ! મેં તમારી પ્રાર્થના સાંભળી એટલે હું તમારી સાથે વાત કરવા આવ્યો છું.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : અરે હા! હું પ્રાર્થના કરું છું તેનાથી મને સારું લાગે છે, પણ અત્યારે હું ખૂબ જ ચિંતામાં છું અને વ્યસ્ત છું.

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : સાહેબ, તમે મને તમારી ચિંતા કહો, હું તે દૂર કરવામાં તમને મદદ કરીશ. હું તમારી બધી ચિંતા દૂર કરી શકું તેટલો શક્તિમાન છું.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : જુઓ મિત્ર, હું ખૂબ જ સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલો છું. હવે શું કરવું તે કંઈ સૂઝતું નથી અને તમે પણ કંઈ કરી શકો તેમ નથી.

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : પરંતુ સાંભળો અત્યારે તમે જે પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો તે ખરેખર તમે વિચારો છો તેટલી કપરી નથી. તમારી અંદર હું એક એવી સર્જનશક્તિ છું કે જેના દ્વારા આ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવી, તમારી બહારની દુનિયાને સંપૂર્ણપણે બદલી શકાય તેમ છે. મારી આ શક્તિથી તમને સુખી અને સમૃદ્ધ જીવન જીવવાનો આત્મવિશ્વાસ પાછો મળી શકે છે.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : શું? ખરેખર! પણ તે કેવી રીતે શક્ય બને?

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : તે માટે માત્ર, તમે મારી સાથે દલીલ ન કરો, મારાથી પ્રભાવિત પણ ન થાઓ. ફક્ત મને સ્વીકારીને, તમારા માટે કામે લગાવી દો. મને તમારા માટે કામ કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા છે અને હું તે માટે ૨૪ કલાક તૈયાર જ હોઉં છું. બસ, તમે મને હુકમ કરો.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : ભાઈ, મેં તો ઘણી વખત પ્રાર્થના કરી છે, પરંતુ તેનો કોઈ જવાબ જ મળતો નથી.

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : જુઓ, જ્યાં સુધી તમે મને તમારી ઈચ્છિત વસ્તુ અથવા પરિણામનું ચિત્ર નહીં આપો ત્યાં સુધી હું તમારા માટે તે વસ્તુ કે પરિણામ મેળવી નહીં શકું.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : પરંતુ મેં તો ઘણી વખત ચિત્રના સ્વરૂપમાં પણ તમને મારી ઈચ્છા અને ધ્યેય આપ્યાં છે. તેમ છતાં પરિણામ તો ન મળ્યું, ઉપરથી જે પરિસ્થિતિનો મને ભય હતો તે મારી સામે આવીને ઊભી રહી જાય છે.

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : હા, એ હું જ કરતો હતો, જ્યાં સુધી તમારા મનમાં નકારાત્મક લાગણીઓ, શંકા અને અવિશ્વાસ ભર્યા હતા ત્યાં સુધી મેં તમારા વિરુદ્ધમાં કામ કર્યું. તમે જે પરિસ્થિતિનો ભય મનમાં ઉત્પન્ન કરતા હતા તે પરિસ્થિતિ હું જ તમારી સામે લાવીને ઊભી કરતો હતો, કારણ કે તમે જ તો મને તેમ કરવા પ્રેરતા હતા.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : આનો અર્થ એમ થયો કે મારી હાલની પરિસ્થિતિ માટે હું પોતે જ જવાબદાર છું?

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : બિલકુલ! તમે જ છો, કારણ કે તમે મને જેવાં સૂચનો આપશો તેવું જ હું કરવાનો છું. તમે જો નકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ કરશો તો હું નકારાત્મક પરિણામ જ લાવીશ.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : તો હવે મારે શું કરવું?

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : તમે ફક્ત નકારાત્મક લાગણીઓ, શંકા અને અવિશ્વાસ છોડીને તમારી ઈચ્છા કે ધ્યેય ચિત્ર

સ્વરૂપે મને આપવાનું શરૂ કરી દો. મારી ઉપર તમે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકીને હુકમ કરો. હું તમારા જીવનમાં સુખ અને સફળતાનો પ્રકાશ પાથરી તમારા જીવનને તેજસ્વી બનાવી દઈશ. હું તમારી અંદર એક મહામાનવની વિશાળ શક્તિરૂપે હાજર જ છું.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : હે મારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ! હવે હું તમારી શક્તિથી પરિચિત થઈ ગયો છું, મને બતાવો કે આ શક્તિનો ઉપયોગ હું કેવી રીતે કરી શકું?

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : તે માટે તમે તમારું કોન્શિયસ માઈન્ડ કે જે તાર્કિક છે તેને રિલેક્સ કરીને મારી સાથે થોડો સમય વિતાવો. દરમ્યાનમાં તમને મૂંઝવતા પ્રશ્નો કે સમસ્યાઓની મને વાત કરો. હું તેનો ઉકેલ આપીશ અથવા તમારી જે ઈચ્છા કે ધ્યેય ચિત્રસ્વરૂપે મને આપશો તે પ્રાપ્ત કરવા માટે આયોજન કરીને સાચી દિશા બતાવીશ.

કોન્શિયસ માઈન્ડ : પરંતુ મને તેના ઉકેલ અથવા સાચી દિશા કેવી રીતે સમજાશે?

સબકોન્શિયસ માઈન્ડ : સાવ સરળ છે. હું તમારા કોન્શિયસ માઈન્ડમાં ઝબકારા દ્વારા નવા નવા વિચારો, રસ્તાઓ મોકલીશ કે હવે તમારે શું કરવાનું છે? જો તમે અટવાઈ ગયા હશો તો સ્વપ્ન દ્વારા આવીને માર્ગ બતાવી જઈશ અથવા તો અંદરથી અવાજ કરીને કે સ્વયંસ્ફુરણાથી કહીશ કે, "આ કર અથવા આ ન કર." આમ, તમારા કોન્શિયસ માઈન્ડને તમારી ઈચ્છાઓ અને ધ્યેય મેળવવા માટે સતત પ્રેરણા આપીને કામે લગાડી દઈશ. તમે જોશો કે હું તમારા

બહારના જીવનમાં ખૂબ જ ઝડપથી સુધારા લાવવાનું શરૂ કરી દઉં છું. તમે માત્ર મારા પર સાચા દિલથી વિશ્વાસ મૂકો. હું તમારા દરેક સૂચન, ઈચ્છા અને ધ્યેયને **'તથાસ્તુ'** કહીશ જ.

■ આલ્ફા મ્યુઝિક અને માઇન્ડ મશીન...

અગાઉ આપણે ચર્ચા કરી તે પ્રમાણે મગજ બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છે: ડાબું અને જમણું. મગજમાં ચાલતા ચાર તરંગો (બીટા, આલ્ફા, થીટા અને ડેલ્ટા) તથા મનની ચાર અવસ્થાઓ વિશે કહેવાયું છે. આ પરથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે, જો મગજને આલ્ફા તરંગોમાં રાખવામાં આવે તો સબકોન્શિયસ માઈન્ડની સૂચનો ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા એકદમ વધી જાય છે.

સંગીતની મોહક અસરથી આપણે સૌ પરિચિત તો છીએ જ. આપણે જ્યારે મનગમતું સંગીત સાંભળતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપોઆપ આપણું શરીર ડોલવા લાગે છે. મન, મગજ અને શરીર ઉપર તેની અદ્દ્ભુત અસર વર્તાતી હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ પ્રયોગોથી સાબિત કર્યું છે કે, મ્યુઝિક થેરાપીથી મનોદૈહિક રોગો પણ મટાડી શકાય છે તેમજ મગજ અને મનને પ્રસન્ન રાખી શકાય છે. આવો જોઈએ, આમ કેવી રીતે થાય છે..

૭થી ૧૩ મોજાં પ્રતિસેકન્ડ ફ્રિકવન્સી ધરાવતા ધ્વનિતરંગોને **'આલ્ફા મ્યુઝિક'** તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ મ્યુઝિક મગજને આલ્ફા તરંગોમાં અને મનને આલ્ફા અવસ્થામાં લઈ જાય છે.

સ્વયંસૂચનોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી આલ્ફા ધ્વનિતરંગો સાથે મિક્સ કરીને રેકોર્ડ કરવામાં આવતાં તેને **'સબ્લિમિનલ સૂચનો'** તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સબ્લિમિનલ સૂચનો ધરાવતા આલ્ફા ધ્વનિતરંગોને **'સાઈકો-એકોસ્ટિક મ્યુઝિક'** તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી તૈયાર કરેલાં ચોક્કસ પ્રકારનાં સાઇકો-એકોસ્ટિક મ્યુઝિક અને પ્રકાશનાં સંયોજનોથી મગજને આલ્ફા તરંગોમાં અને મનને આલ્ફા અવસ્થામાં લઈ જવા માટે બનાવેલા યંત્રને **'માઇન્ડ મશીન'** તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

માઇન્ડ મશીનનો સિદ્ધાંત...

'માઇન્ડ મશીન સાઇકો-એકોસ્ટિક મ્યુઝિક અને પ્રકાશનાં સંયોજનોથી મગજને આલ્ફા તરંગોમાં અને મનને આલ્ફા અવસ્થામાં લઈ જાય છે અને તે દરમ્યાન આલ્ફા મ્યુઝિકથી ડાબું અને જમણું મગજ કાર્યરત થાય છે અને તેમાં રેકોર્ડ કરેલાં સ્વયંસૂચનો દ્વારા સબકોન્શિયસ માઇન્ડનું પ્રોગ્રામિંગ થાય છે.'

'મેગાબ્રેઇન પાવર' પુસ્તકના લેખક વૈજ્ઞાનિક ડો. માઇકલ હચિસને પોતાના પુસ્તકમાં આ સિદ્ધાંતનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. *૧૯૯૩માં આ સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરીને મારા પિતાજીએ સ્વયંસૂચનો ધરાવતું આલ્ફા મ્યુઝિક અને માઇન્ડ મશીન (બ્રેઇન વેવ્સ સિંક્રોનાઇઝર) બનાવ્યું,* જેનાં અદ્‌ભુત પરિણામો મળવા લાગ્યાં છે. મ્યુઝિકથી મગજના તરંગો ૭-૧૩ મોજાં પ્રતિસેકન્ડની ફ્રિકવન્સી(એટલે કે આલ્ફા અવસ્થા)એ પહોંચી જાય છે. તે દરમ્યાન મગજના કોષો હળવાશ અનુભવે છે. પરિણામે તેની કાર્યક્ષમતા ખૂબ જ વધી જાય છે. આ અવસ્થા દરમ્યાન સબકોન્શિયસ માઇન્ડ એ કોન્શિયસ માઇન્ડ કરતાં વધુ પ્રભાવશાળી હોવાના કારણે મ્યુઝિકમાં રેકોર્ડ કરેલાં સ્વયંસૂચનો સબકોન્શિયસ માઇન્ડને પ્રોગ્રામ કરે છે. આમ, સ્વયંસૂચનો ધરાવતા આલ્ફા મ્યુઝિકથી મગજ અને મનની શક્તિનો મહત્તમ ઉપયોગ થાય છે.

માઇન્ડ મશીનની કાર્યપદ્ધતિ...

'માઇન્ડ મશીન' ના હેડ ફોન દ્વારા સંભળાતું મ્યુઝિક કાનના બદલે મગજનાં જુદાંજુદાં કેન્દ્રોમાં સંભળાય છે અને માઇન્ડ-ગોગલ્સ દ્વારા પ્રકાશના તરંગો દ્વારા બંધ આંખે અનેક રંગો અને આકૃતિઓ દેખાય છે, જેના દ્વારા

મગજમાં આલ્ફા તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. આ દરમ્યાન ડાબા અને જમણા મગજમાં વહેતા પ્રવાહોમાં સંવાદિતા (એકલયતા-સિંક્રોનાઇઝેશન) ઉત્પન્ન થાય છે. મગજની આ ઉત્તમ અવસ્થા છે. આ દરમ્યાન મગજના ન્યૂરોન્સ ખૂબ જ જાગ્રત થાય છે. આ અવસ્થા નવું નવું શીખવાની ઝડપ, યાદશક્તિ અને સર્જનાત્મકતા વધારવા ઉપરાંત, રોગપ્રતિકારકશક્તિ, રોગનિવારકશક્તિ વગેરેને વધારવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આમાં મન આલ્ફા અવસ્થામાં હોય છે, પરિણામે તે શાંત, પ્રસન્ન અને સ્વસ્થ હોય છે અને નવા વિચારો, સૂચનો, માહિતી તથા ચિત્રો ગ્રહણ કરવા માટે તત્પર હોય છે. આ દરમ્યાન મનની કેળવણી તથા પ્રોગ્રામિંગ ખૂબ જ અસરકારક રીતે કરી શકાય છે.

આલ્ફા મ્યુઝિક અને માઇન્ડ મશીનના પ્રયોગો...

અમેરિકાના એક શોપિંગ મોલમાં ખૂબ ચોરી થતી હતી. ડો. હોલ બેકર નામના એક વૈજ્ઞાનિક દ્વારા આ સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરીને બનાવવામાં આવેલું *'હું પ્રામાણિક છું'* જેવાં સૂચનો ધરાવતું આલ્ફા મ્યુઝિક વગાડવામાં આવવાથી તે સ્ટોરમાં માત્ર ૨૧ દિવસમાં જ ગ્રાહકો દ્વારા થતી ચોરીમાં ૮૦% અને કર્મચારીઓ દ્વારા થતી ચોરીમાં ૯૦%નો ઘટાડો નોંધાયો હતો.

આ પ્રયોગથી પ્રેરાઈને ન્યૂયોર્કમાં વૈજ્ઞાનિક ડો. લિયોડ સિલ્વરમેને પણ વિદ્યાર્થીઓ પર આવો પ્રયોગ કર્યો હતો. થોડા સમયમાં જ વિદ્યાર્થીઓ ઊંચી ટકાવારી મેળવવા લાગ્યા. ભણવામાં કંટાળાને બદલે તેમાં આનંદ લેવા લાગ્યા. આમ, સર્વગ્રાહી ફાયદો દેખાવા લાગ્યો.

વર્તમાન સમયમાં આ પદ્ધતિઓનો કોર્પોરેટ ક્ષેત્રે, મેડિકલ ક્ષેત્રે, સ્પોર્ટ્સમાં, શિક્ષણમાં તથા સ્વવિકાસ માટે ખૂબ જ બહોળા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે.

આલ્ફા મ્યુઝિક અને માઇન્ડ મશીનના ફાયદા...

'માઇન્ડ મશીન'ના ઉપયોગથી ડાબા અને જમણા મગજમાં વહેતા

પ્રવાહોમાં સંવાદિતા (એકલયતા-સિંક્રોનાઇઝેશન) ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. આ દરમ્યાન મનની કેળવણી તથા પ્રોગ્રામિંગ ખૂબ જ અસરકારક રીતે કરી શકાય છે.

'માઈન્ડ મશીન'નો ઉપયોગ કરીને સબકોન્શિયસ માઈન્ડને નીચેની બાબતો માટે પ્રોગ્રામ કરી શકાય છે.

- ડર કે કાલ્પનિક ભય દૂર કરવા..
- સ્ટ્રેસનું નિયંત્રણ કરવા, ડિપ્રેશનથી બચવા..
- સર્જનાત્મકતા વધારવા, સામર્થ્ય મેળવવા..
- યાદશક્તિ વધારવા, શીખવાની ઝડપ વધારવા..
- આત્મવિશ્વાસ વધારવા, મનોબળ મજબૂત કરવા..
- વ્યક્તિત્વ વિકસાવવા..
- સ્વપ્રેરણા મેળવવા..
- કાર્યક્ષમતા અને અસરકારકતા વધારવા..
- ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા કે ઈચ્છિત વસ્તુ મેળવવા..
- ખરાબ આદતો છોડવા..
- સમસ્યાઓમાંથી ઉકેલ મેળવવા..
- માનસિક અને શારીરિકશક્તિ વધારવા..
- રોગપ્રતિકારકશક્તિ તથા તંદુરસ્તી વધારવા..
- આંતરિક સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને સફળતા મેળવવા..
- સ્પોર્ટ્સમાં પર્ફોર્મન્સ વધારવા..
- અભ્યાસમાં શ્રેષ્ઠ સફળતા મેળવવા..

[નોંધઃ- ૧૯૯૭માં અમારી સંસ્થા દ્વારા **"માઈન્ડ મશીન"** અને સ્વયંસૂચનો ધરાવતી આલ્ફા મ્યુઝિકની કેસેટો અને સીડી તૈયાર કરવામાં આવી છે (પેજ નં. ૧૨૬), જેનાં ખૂબ જ હકારાત્મક પરિણામો મળ્યાં છે. કંપનીઓ, સ્કૂલો કે સંસ્થાઓમાં જરૂરિયાત મુજબનાં સ્વયંસૂચનો ધરાવતું આલ્ફા મ્યુઝિક પણ તૈયાર કરી આપવામાં આવે છે.**]**

■ મનનાં સોનેરી સૂત્રો...

તમારું કોન્શિયસ માઈન્ડ વહાણના કપ્તાન જેવું છે અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ એન્જિનરૂમના એન્જિન ઓપરેટર જેવું છે. કપ્તાન જેવાં સૂચનો ઓપરેટરને આપશે, તે પ્રમાણે જ ઓપરેટર કામ કરશે. તે જ રીતે કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા જે સૂચનો આપવામાં આવશે તે પ્રમાણે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ કામ કરશે.

•••

તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં રોગને દૂર કરવાની અદ્‌ભુત શક્તિ રહેલી છે. આ સત્યને વારંવાર કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં મોકલ્યા કરો.

•••

સૂઈ જતાં પહેલાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડને જે સમસ્યા આપવામાં આવશે તેનું નિરાકરણ તે કરી જ દેશે.

•••

તમે જેવું પરિણામ ઈચ્છો છો, તેની કલ્પના કરો, ચિત્રો જુઓ અને તેનો હકીકતમાં અનુભવ કરો, તેમાં સતત ડૂબી જાઓ. આમ થવાથી તમને તમારું ઈચ્છિત પરિણામ મળશે જ.

•••

તમારા કોન્શિયસ માઈન્ડને તમારી મનગમતી પ્રાર્થનામાં લીન કરી દો અને શરીરને ભૂલી જાઓ. તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ તમારી પ્રાર્થનાને સફળ બનાવશે જ.

•••

માનસિક ચિત્ર એ હજારો શબ્દો કરતાં વધારે પાવરફુલ છે.

•••

તમારી ઈચ્છા એ તમારી પ્રાર્થના છે. તમારી ઈચ્છાની તૃપ્તિ થઈ રહી છે, એવા વિચારો કરો અને તમે તમારી ઈચ્છાને તૃપ્ત થતી અનુભવી શકશો.

•••

તંદુરસ્તીના વિચારો તંદુરસ્તી આપે છે, ધનના વિચારો ધન આપે છે, વિપુલતાના વિચારો વિપુલતા લાવે છે વગેરે. આમ, સમૃદ્ધિના અખંડ ધોધની ચાવી આપણા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે રહેલી છે.

•••

કલ્પનાશક્તિ એ સબકોન્શિયસ માઈન્ડનું અત્યંત શક્તિશાળી હથિયાર છે.

•••

મોટા ભાગના માણસો એવું માનતા હોય છે કે મહેનત વગર સફળતા મળતી નથી તે સાચું જ છે, પરંતુ જ્યારે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં સફળતાની ઈચ્છા જાગ્રત થાય છે ત્યારે તે કોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે એ દિશાની મહેનત કરાવે છે કે જેમાં તમને અપાર સફળતા અને સમૃદ્ધિ મળે જ.

•••

સૂઈ જતાં પહેલાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને સફળતા જેવા શબ્દો વારંવાર તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડને આપો. આવું કરવાથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં તેનાં ચિત્રો ઊભાં થશે અને તમને એ બધું મળી જશે.

•••

મોટા ભાગના લોકોની કમનસીબી એ છે કે તેઓની પાસે સબકોન્શિયસ માઈન્ડ જેવા અદૃશ્ય આધારનું પૂરતું જ્ઞાન કે માહિતી નથી.

•••

સફળતા મેળવવા માટે કોન્શિયસ અને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ એકબીજા સાથે તાલ મિલાવીને કામ કરે તે ખૂબ જ જરૂરી છે. તેથી સબકોન્શિયસ માઈન્ડની અપાર શક્તિઓ ઉપર વિશ્વાસ રાખીને કોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા સફળતા માટેનાં કલ્પનાચિત્રો મોકલી આપવાં.

•••

મહાન વૈજ્ઞાનિકોએ કરેલી શોધો તેમના સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિઓ દ્વારા થયેલી છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડ પાસે અપાર સર્જનશક્તિ રહેલી છે.

•••

વિચારો સર્જક છે; તેઓ નવરચના પણ કરી શકે છે અથવા તો મુશ્કેલીઓ પણ સર્જી શકે છે.

•••

તમે સવારે જાગો ત્યારે તમારા મનને કહો, **"હું આજે સુખની જ પસંદગી કરતો રહીશ અને સફળતાના જ વિચારો કરતો રહીશ."**

•••

એક્શન પ્લાન

- તમને સતાવતી કોઈ પણ એક સમસ્યા લખો અને તે સમસ્યાના શક્ય તમામ ઉકેલો પણ તેની નીચે નોંધી લો.
- પેજ નં. ૧૦૭ ઉપર આપેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે આ સમસ્યાનો સાચો ઉકેલ મેળવો.
- મનનાં સોનેરી સૂત્રોમાંથી જે સૂત્ર આપને ખૂબ જ સારું લાગે તેને એક અલગ કાગળમાં લખીને તમે તે વારંવાર જોઈ શકો તે રીતે તમારા રૂમમાં દીવાલ પર ચોંટાડો, જેથી તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં તે મુજબનું પ્રોગ્રામિંગ થતું રહે અને તેથી તેનું હકારાત્મક પરિણામ પણ મળવાની શરૂઆત થઈ જશે.